



# INSTRUCTIE | TRAPPEN EN LADDERS

Soms moet er gewerkt worden met een trap of ladder en dat brengt risico's met zich mee. Volgens de Nederlandse Arbeidsinspectie wordt er bijna dagelijks een ernstig ongeval gemeld waarbij een medewerker van een trap of ladder gevallen is, soms met dodelijke afloop of blijvend letsel.

## GEVAREN & RISICO'S



- **Lichamelijke belasting**

*Door tillen, trekken, neerleggen, opstellen en verplaatsen van de trap of ladder maar ook door het (te) lang op smalle sporten staan*



- **Werken op hoogte**

*Bij het werken op hoogte ontstaat valgevaar*

- **Klimaat**

*Bij werken op hoogte hebben de weersomstandigheden extra veel invloed op de veiligheid*

- **Verstoring door andere activiteiten**

*Zoals aanrijdgevaar, aanstootgevaar en gevaar van vallende voorwerpen*

- **Blootstelling aan andere risico's**

*Denk aan het raken van of werken nabij elektriciteit zoals bovenleidingen en elektrische installaties*



## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### Voor het werk

- Zorg ervoor dat je een goed opgeladen mobiele telefoon bij je hebt;
- Breng – indien mogelijk – je leidinggevende of andere collega op de hoogte voordat je start en nadat je klaar bent met het werk;
- Voer op de werklocatie altijd onze bedrijfseigen laatste minuut risicoanalyse (LMRA) uit;
- **Voer de werkzaamheden niet uit wanneer je de risico's ervan te hoog inschat.**

### Tijdens het werk

- Ga na of je er andere personen aanwezig zijn die jou kunnen zien of horen in geval van nood;
- Stel jezelf op de hoogte van de vluchtroutes en verzamelplaats op locatie;
- Houd je strikt aan de werkinstructie(s);
- Vermijd onnodige belasting\*;
- **Stop het werk bij een gevaarlijke situatie en meld dit bij je leidinggevende\*\*;**
- **Verlaat de werklocatie als je je niet veilig voelt in de werkomgeving en meld dit aan je leidinggevende\*\*.**

\*

### FYSIEKE BELASTING

Bij alleen werken kun je te maken krijgen met meer fysieke belasting. Een belangrijk aandachtspunt is het betreden van de bakwagen. Uit ons onderzoek blijkt dat er geregeld incidenten plaatsvinden bij het betreden van de bakwagen. Het aantal incidenten neemt gelukkig af door de verplichting van het hoge model veiligheidsschoen en door de opstapjes die sinds 2022 standaard aan de bakwagens gemonteerd zijn. Toch vragen wij jou om je extra bewust te zijn van dit risico, vooral als je alleen werkt. Je moet dan tenslotte vaker de wagen op- en afstappen. Je kunt incidenten voorkomen door:

- Het op- en afstappen indien mogelijk te beperken;
- Ongelijke ondergronden te voorkomen;
- De werkplek opgeruimd te houden;
- Je persoonlijke beschermingsmiddelen (veiligheidsschoenen en –handschoenen) te dragen;
- Gebruik te maken van de opstapjes op de bakwagen;
- Niet de wagen op of af te stappen met materialen in de hand.

\*\*

### AGRESSIE

Helaas kun je te maken krijgen met fysieke of verbale agressie. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een boze weggebruiker. Als je alleen werkt ben je extra kwetsbaar in situaties waarin agressie speelt. Zo is er geen collega die de (gevaarlijke) situatie kan helpen op te lossen of die de hulpdiensten in kan schakelen. Werk je alleen en krijg je te maken met agressie? Houd dan rekening met het volgende:

- Voel je jezelf niet veilig verlaat dan de (werk)locatie en meld dit aan je leidinggevende;
- Kom je in een conflictsituatie terecht? Weet dan dat je houding het verschil kan maken. Je houding kan agressie opwekken, voorkomen en/of wegnemen. Merk je dat iemand boos wordt? Neem dan de **RED**-basishouding aan:
  - **Respect:** Je hoeft het gedrag van iemand niet te accepteren maar respecteer de persoon wel als mens.  
Voorbeeld: "Ik vind het vervelend dat u zich zo voelt maar het is niet nodig om tegen mij te schreeuwen."
  - **Eerlijkheid:** Wees eerlijk tegen de ander én tegen jezelf.  
Voorbeeld: "Ik baal ervan dat u nu te laat op uw afspraak komt maar ik kan u niet doorlaten."
  - **Duidelijkheid:** Verwoord duidelijk het doel van het gesprek.  
Voorbeeld: "We gaan deze situatie samen oplossen. Ik bel mijn leidinggevende en dan kom ik er over tien minuten bij u op terug."

Meer weten over hoe je omgaat met agressie? Volg de toolbox "Omgaan met agressie" op het portaal onder de button "Toolboxen".