



**VGM-instructie  
boekje**

**Samen Hogerop**

# **INHOUDSOPGAVE**

<b>1</b>	<b>INLEIDING</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>ALGEMENE BEPALINGEN</b> .....	<b>5</b>
2.1	Tien Gouden Regels .....	5
2.2	Risico-inventarisatie en -evaluatie (RIE) .....	6
2.3	Voorlichting en instructie .....	6
2.4	Laatste minuut risico analyse (LMRA) .....	8
2.5	Melden van incidenten .....	9
2.6	Sanctiebeleid .....	9
2.7	Gedrags- en integriteitscode .....	10
2.8	Beleid alcohol-, drugs en medicijnen .....	10
2.9	Zwangere medewerkers .....	10
2.10	Jeugdigen .....	11
2.11	Beeldschermwerk .....	12
2.12	Veiligheidsopleidingen .....	13
2.13	Protocol alleen werken .....	13
2.14	Identificatieplicht .....	14
2.15	Wet Arbeid Vreemdelingen (WAV) .....	14
2.16	Milieuzorg .....	14
<b>3</b>	<b>WERKOMGEVING</b> .....	<b>15</b>
3.1	De werkplek .....	15
3.2	Orde en netheid .....	16
3.3	Kantoor / ketenpark .....	17
3.4	Werkvergunningen .....	17
3.5	Bedrijfshulpverlening (BHV) .....	18
3.6	Besloten ruimten .....	19
3.7	Nabij open water .....	19
3.8	Fysieke belasting .....	20
3.9	Weersomstandigheden .....	21
3.10	Gevaarlijke stoffen .....	22
3.11	Veiligheids- en gezondheidssignalering .....	25

<b>4</b>	<b>MATERIEEL EN MIDDELEN .....</b>	<b>28</b>
4.1	Bedrijfswagen.....	28
4.2	Aanhangwagen.....	28
4.3	Rollend materieel.....	29
4.4	Heftruck.....	29
4.5	Palletwagen.....	29
4.6	Handgereedschap .....	30
<b>5</b>	<b>WERKEN OP HOOGTE .....</b>	<b>32</b>
5.1	Afbakening zonegrens .....	32
5.2	Inzet veilige arbeidsmiddel .....	33
5.3	Persoonlijke valbeveiliging .....	35
<b>6</b>	<b>PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN.....</b>	<b>36</b>
6.1	Verstrekking / vervanging.....	36
6.2	Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's).....	36
6.3	Bedrijfs- of werkkleding .....	39
<b>7</b>	<b>VERKLARENDE WOORDENLIJST .....</b>	<b>41</b>

*Omwille van de leesbaarheid wordt in dit document medewerker in mannelijke vorm aangeduid (hij, zijn, hem etc.). In die gevallen wordt zowel de vrouwelijke als mannelijke medewerker bedoeld.*

# **1 INLEIDING**

Dit VGM-instructieboekje informeert je over de veiligheidsregels die ons bedrijf hanteert. De instructies gelden voor iedereen die werkzaam of aanwezig is op de locatie in Waalwijk, Klundert of de projectlocaties; niet alleen voor eigen medewerkers maar ook voor onderaannemers.

Wij verwachten dat je dit boekje bestudeert en de instructies opvolgt. Het is verstandig om dit boekje tijdens het werk altijd bij je te hebben.

Neem voordat je met de werkzaamheden start de instructies voor die werkzaamheden goed door. Het kan zijn dat de opdrachtgever aanvullende eisen stelt, daar moet je natuurlijk ook altijd aan voldoen. Als je vragen hebt, overleg dan met jouw leidinggevende of contactpersoon op locatie.

Door ons te houden aan de instructies werken wij samen aan de veiligheid op het werk, de gezondheid van alle betrokkenen en aan de bescherming van het milieu.

Waalwijk, 15 maart 2025

Arjan van Schaik  
Algemeen Directeur

## 2 ALGEMENE BEPALINGEN

### 2.1 TIEN GOUDEN REGELS

Trahecon streeft naar veilig, gezond en maatschappelijk verantwoord handelen en vraagt daarom iedereen die voor of namens ons werkt zich te houden aan:



1. Volg alle geldende regels en procedures zowel vanuit de werkgever als op projectlocaties.



2. Gebruik de PBM's op juiste wijze en zorg dat deze in goede staat zijn.



3. Controleer vooraf of ik veilig kan werken (LMRA) en ga pas verder als het veilig is.



4. Spreek anderen aan op onveilig gedrag en accepteer dat anderen mij aanspreken.



5. Zet de werkplek waar nodig af en houd deze opgeruimd en overzichtelijk.



6. Voorkom valgevaar en neem maatregelen tot valbescherming.



7. Werk alleen met gekeurde middelen en zorg dat het in goede staat is.



8. Gebruik materieel op de juiste wijze en alleen als ik bevoegd ben om ermee te werken.



9. Houd me aan het alcohol- en drugs-beleid en zorg dat ik niet onder invloed ben.



10. Meld (bijna) incidenten en gevaarlijke situaties en denk mee aan verbeter-ideeën.

## 2.2 RISICO-INVENTARISATIE EN -EVALUATIE (RIE)

Voor de uit te voeren werkzaamheden is beschreven wat de risico's van het werk zijn. Risico's zijn in dit geval: gevaren die kunnen leiden tot ongevallen of aanzienlijke schade aan materieel of milieu. Bij elk risico staan een of meerdere maatregelen vermeld om dit risico te beperken. Als dit niet kan, overleg dan met je leidinggevende.

*De RIE ligt ter inzage op kantoor, bij de VGM-coördinator.*

Soms komt het voor dat je op een project activiteiten moet uitvoeren die extra risico's met zich meebrengen. Voor dat specifieke project worden de risico's en de daarbij behorende maatregelen dan vastgelegd in een veiligheids- gezondheids- en milieuplan (VGM-plan). In dit plan staan ook de VGM-afspraken met andere partijen die eventueel op dezelfde werklocatie aan het werk zijn.

## 2.3 VOORLICHTING EN INSTRUCTIE

### 2.3.1 Voorlichting nieuwe medewerkers

Alle nieuwe medewerkers krijgen voorlichting voordat zij met hun werkzaamheden beginnen. Deze voorlichting gaat over de algemene regels en voorschriften van ons bedrijf. Deze zijn na te lezen in het *BEDRIJFSREGLEMENT* en in dit *INSTRUCTIEBOEKJE*.

### 2.3.2 Start Werk Instructie

Alle medewerkers, inclusief onderaannemers die op een project werken, krijgen instructie over de specifieke regels en voorschriften die voor dat project gelden. Dit gebeurt voor de start van het project en zo vaak als nodig is tijdens de uitvoering van de werkzaamheden. *De projectspecifieke informatie is na te lezen in het VGM-PLAN.*

### 2.3.3 Toolboxmeeting (TBX)

Periodiek nemen alle monteurs deel aan een toolboxmeeting. Dit is een digitale of fysieke bijeenkomst over onder meer veiligheid, welzijn en milieu, waarbij ook medewerkers inbreng hebben.

### 2.3.4 Werkplekinspectie (WPI)

Om na te gaan of er Veilig, Gezond en Milieuverantwoord gewerkt wordt, bezoeken leidinggevenden en het management regelmatig de diverse werklocaties. Daarnaast beoordeelt de medewerker zelf ook regelmatig zijn werkplek om op een andere manier te kijken naar de veiligheid.

De inspecties worden met behulp van een inspectielijstformulier uitgevoerd. Tekortkomingen worden gerapporteerd en daarna zo snel mogelijk verholpen.

## 2.4 LAATSTE MINUUT RISICO ANALYSE (LMRA)

LMRA staat voor “Laatste Minuut Risico Analyse” en is een manier om heel eenvoudig de kans op ongevallen te verkleinen. Stel jezelf voordat je met het werk begint (ook bijvoorbeeld na een pauze) altijd onderstaande vragen.

### Stap 1: Wat voor werk ga ik doen?

- Is mijn taak bekend? Is de werkopdracht duidelijk?
- Wat zijn de grootste risico's bij deze werkzaamheden?
- Zijn de veiligheidsmaatregelen en PBM's bekend, in orde en bieden die voldoende bescherming?
- Zijn de middelen gekeurd, onbeschadigd?



### Stap 2: Wat kan er fout gaan?

- Is er gevaar van knellen, stoten, struikelen?
- Is er gevaar van vallen of vallende voorwerpen?
- Is de vluchtroute duidelijk en vrij van obstakels?
- Veroorzaken werkzaamheden in de omgeving extra risico's?



### Stap 3: Hoe kan ik dat voorkomen?

- Als de werkzaamheden naar jouw oordeel te gevaarlijk zijn, mag je weigeren het werk zo uit te voeren.
- Bespreek de te nemen maatregelen met je leidinggevende of de contactpersoon op locatie. **Bij twijfel altijd stoppen!**



### Stap 4: Veilig Werken Doen We Samen!

- Start pas met werken als de maatregelen zijn uitgevoerd.
- Maak een VGM-incidentmelding aan; dan leren ander ook van deze situatie!





## 2.5 MELDEN VAN INCIDENTEN

Als je met één van onderstaande situaties te maken hebt, zoek dan eerst naar een (tijdelijke) veilige oplossing. Meld de situatie daarna direct bij leidinggevende en contactpersoon op locatie én maak een VGM-melding aan:

- Ongeval met letsel (met en zonder verzuim).
- Bijna-ongeval.
- Onveilige handeling of onveilige situatie.
- Brand- of milieu-incident.
- Incident met materiële schade.

Hierdoor kan van het incident worden geleerd en kunnen maatregelen worden genomen om de kans op een vergelijkbaar incident in de toekomst te verkleinen.

## 2.6 SANCTIEBELEID

Binnen de organisatie zijn diverse regels opgesteld. Iedereen wordt geacht zich te houden aan deze regels. Het overtreden ervan kan, afhankelijk van de zwaarte van de overtreding, leiden tot een waarschuwing of zelfs tot ontslag.

Met het toepassen van het Sanctiebeleid wordt erop toegezien dat iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt en de afspraken en (veiligheids)regels in acht neemt. Dit geldt ook voor onderaannemers met wie overeenkomsten zijn gesloten.

*Het sanctiebeleid is verder uitgewerkt in het **BEDRIJFSREGLEMENT.***

## 2.7 GEDRAGS- EN INTEGRITEITSCODE

De directie vindt ongewenste omgangsvormen absoluut ontoelaatbaar, zowel van eigen medewerkers als van derden. Het gaat bijvoorbeeld om discriminatie, pesten, agressie en geweld, seksuele- of machtsintimidatie.

*Het Beleid ongewenste omgangsvormen is verder uitgewerkt in het BEDRIJFSREGLEMENT.*

## 2.8 BELEID ALCOHOL-, DRUGS EN MEDICIJNEN

Het nuttigen, gebruiken, in bezit hebben of onder invloed verkeren van alcohol of andere verdovende middelen onder werk- of reistijd is verboden. Noodzakelijk medicijngebruik dat een nadelige invloed kan hebben op de werkzaamheden en/of deelname aan het verkeer moet besproken worden met je leidinggevende.

*Het Beleid Alcohol, drugs en medicijnen is verder uitgewerkt in het BEDRIJFSREGLEMENT.*

## 2.9 ZWANGERE MEDEWERKSTERS

Zwangere collega's hebben speciale rechten en mogen bepaalde werkzaamheden niet uitvoeren. Dit geldt zowel voor bepaalde periodes vóór als ná de bevalling. In de RIE staat wat deze rechten precies zijn en welke werkzaamheden er niet mogen worden uitgevoerd.

*De RIE ligt ter inzage op kantoor, bij de VGM-coördinator.*

## 2.10 JEUGDIGEN

Jeugdige medewerkers / stagiaires (16-17 jaar) mogen de volgende werkzaamheden NIET uitvoeren:

- Werken met gevaarlijke stoffen (CMR-producten).
- In een constant geluidsniveau hoger dan 85 dB(A).
- Alleen werken of werken tussen 23.00 en 06.00 uur.
- Uitvoeren specifieke risicovolle taken en werkzaamheden;
  - Bedienen hoogwerker of heftruck, opbouw rolsteiger, betreden besloten ruimte, werken onder werkvergunningstelsel.

Jeugdigen mogen alleen onder genoeg en intern toezicht hun werkzaamheden uitvoeren.

De toezichthoudende mentor of stagebegeleider:

- Is in de nabijheid aanwezig of direct aanroepbaar.
- Houdt rekening bij het geven van opdrachten met de persoonlijke eigenschappen en de leeftijd van de betreffende jeugdige medewerker.
- Controleer vooraf en tijdens het werk regelmatig:
  - Of de nodige veiligheidsvoorzieningen en/of beschermingsmiddelen aanwezig zijn en op de juiste manier worden gebruikt.
  - Of de gegeven voorlichting voldoende is.
  - Of de jeugdige geen gevaar loopt en geen gevaarlijke situaties veroorzaakt.

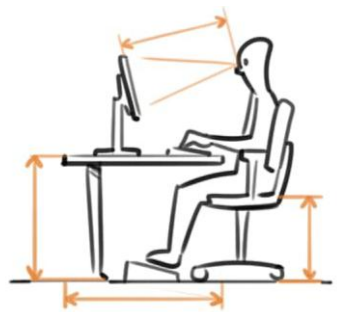
De aanwezigheid van kinderen tot en met 15 jaar is niet toegestaan in productie, buitenterrein of op projectlocaties.

## 2.11 BEELDSCHERMWERK

Als je meer dan 2 uur per dag met een computer werkt heb je een verhoogde risico op klachten van de Arm, Nek en/of Schouder (KANS).

Om deze klachten te voorkomen:

- Ga na 2 uur beeldschermwerk 10 minuten iets anders doen.
- Zorg voor een goed ingerichte en ingestelde werkplek.
- Maak gebruik van een (pauze)softwareprogramma.



*Voor meer advies over de inrichting en instellingen kun je terecht bij de VGM-coördinator.*

## 2.12 VEILIGHEIDSOPLEIDINGEN

Een belangrijke voorwaarde om veilig te kunnen werken is vakmanschap, kennis en ervaring van personen.

De minimale opleidingseisen zijn als volgt vastgesteld:

Opleiding	Doelgroep
Basisveiligheid VCA (B-VCA)	Montage-, kantoor- en productiemedewerkers
Veiligheid voor Operationeel Leidinggevend (VOL-VCA)	ZZP-ers Projectleiders / uitvoerders Management
Generieke Poortinstructie (GPI)	Alle medewerkers en bezoekers op projectlocaties

Voor specifieke risicovolle taken en werkzaamheden gelden aanvullende voorlichtings-voorschriften. Je mag deze taken enkel uitvoeren na adequate training of instructie:

Externe training	Interne instructie
Bedienen van heftruck Bedienen van hoogwerker	Alleen werken Persoonlijke valbeveiliging Betreden besloten ruimte Manwacht besloten ruimte Opbouw en gebruik rolsteiger

*Voor meer informatie over opleiding en training kun je terecht bij de VGM-coördinator.*

## 2.13 PROTOCOL ALLEEN WERKEN

Met alleen werken wordt bedoeld: het verrichten van werkzaamheden buiten gehoorafstand en gezichtsveld van anderen. Wie alleen werkt, kan niet terugvallen op collega's bij gevaar of een ongeval. Daarom is alleen werken gebonden aan een set van voorwaarden. ***Beheersmaatregelen ALLEEN WERKEN worden projectspecifiek uitgewerkt in het VGM-plan.***

## 2.14 IDENTIFICATIEPLICHT

In Nederland geldt een wettelijke identificatieplicht. Iedereen (vanaf 14 jaar) moet zich altijd kunnen legitimeren met een geldig identiteitsbewijs (paspoort of identiteitskaart) of een Nederlands vreemdelingendocument. Een rijbewijs is dus geen formeel identiteitsbewijs.

## 2.15 WET ARBEID VREEMDELINGEN (WAV)

Aan het tewerkstellen van buitenlandse arbeidskrachten zijn wettelijke regels verbonden. Bij het aantreffen van illegale medewerkers of onderaannemers wordt ons bedrijf hiervoor aansprakelijk gesteld. Een goede persoonscontrole is dus van belang. *Neem contact op met de VGM-coördinator bij arbeidskrachten buiten de EU/EER ivm WAV-controle.*

## 2.16 MILIEUZORG

Om het milieu niet onnodig te belasten, moet je zorgvuldig omgaan met een aantal zaken zoals:

- Zamel afvalstoffen gescheiden in.
- Ruim gemorst afval of lekkages direct en met passende middelen op.
- Sla (milieu)gevaarlijke stoffen op zoals voorgeschreven.
- Laat verwarming en verlichting niet onnodig 'aan' staan.
- Laat machines, gereedschap, voertuigen of materieel niet onnodig draaien als zij niet worden gebruikt, daarmee besparen we brandstof en verminderen we de CO<sub>2</sub>-uitstoot.

## 3 WERKOMGEVING

### 3.1 DE WERKPLEK

#### 3.1.1 Conflicterende VGM-regels

Een opdrachtgever heeft vaak eigen VGM-regels. Het kan voorkomen dat deze regels afwijken van de Trahecon/MBR-regels. In dat geval moet er gewerkt worden volgens de 'zwaarste' regels om VGM-verantwoord te kunnen werken.

#### 3.1.2 Gebruik materieel / machines

Voer vooraf een LMRA uit en:

- Lees vooraf de gebruiksaanwijzing en volg instructies op.
- Negeer, verander, verwijder of overbrug de aangebrachte beveiligingen en/of beschermings-middelen niet.
- Controleer op aanwezigheid van geldige keuring(sticker).
- Controleer op beschadigingen, vervuiling en gebreken.
- Controleer op overschrijding van de maximale belasting.
- Draag de voorgeschreven PBM's.

#### 3.1.3 Persoonlijke hygiëne

- Verschoon regelmatig je werkkleding.
- Was je handen voor het eten, drinken of roken.
- Eet, drink en rook/vape alleen op aangewezen locaties.
- Houd toilet, schaft-, was- en kleedgelegenheden schoon.

#### 3.1.4 Verlichting

- Zorg voor voldoende en geschikt licht op je werkplek.
- Gebruik bij precisiewerk meer licht dan normaal.
- Stel verlichting zo af dat je niemand verblind.
- Hang elektrakabels op om beschadiging van de kabel en struikelgevaar te voorkomen.

### 3.1.5 Communicatiemiddelen

Het gebruik van telefoons en/of tablets is alleen toegestaan op een veilige plaats, stilstaand en niet tijdens het bedienen van machines of voertuigen. Gebruik tijdens het autorijden alleen handsfree (middels carkit of één oortje).

Het gebruik van muziekdragers in of op beide oren in productie- of montage-omgeving is niet toegestaan, dit om te voorkomen dat je geen of onvoldoende omgevingsgeluiden en waarschuwingsignalen kunt horen.



## 3.2 ORDE EN NETHEID

Vallen, struikelen en uitglijden is één van de meest voorkomende oorzaken voor ongevallen.

- Houd looppaden, doorgangen, vluchtroutes en nooduitgangen en noodvoorzieningen vrij van obstakels.
- Zorg voor voldoende vrije werkruimte.
- Berg gereedschap en materieel na gebruik op.
- Verwijder afval zoveel mogelijk direct, maar in ieder geval dagelijks.
- Laat de werkplek na je werk netjes en opgeruimd achter.
- Plaats snoeren, slangen of kabels zodanig dat niemand er over kan vallen of struikelen.

Zorg niet alleen op de werkplek voor orde en netheid, maar ook het toilet, de schaft-, was- en kleedgelegenheden en je bedrijfsauto.



### 3.3 KANTOOR / KETENPARK

Een kantoor of ketenpark lijkt op het eerste gezicht een veilige plaats om te werken. Door de grootte van het gebouw en de aanwezigheid van mensen moet ook deze werkomgeving aan een aantal regels voldoen om de kans op ongevallen te verminderen.

- Weet wie je moet waarschuwen bij calamiteiten. Dit staat in het noodplan, ontruimingsplan of op een alarmkaart.
- Kijk waar de vluchtwegen en noodvoorzieningen zijn en houd deze vrij van obstakels.
- Behandel elektrische apparatuur en kabels met zorg.
- Voorkom brandgevaarlijke situaties.
- Schakel apparatuur (zo mogelijk) bij vertrek uit.
- Ruim je werkplek dagelijks op.
- Sluit lades direct na gebruik en sluit ramen en deuren bij vertrek.

### 3.4 WERKVERGUNNINGEN

Een werkvergunning kan verplicht gesteld worden, bij bijv:

- Bij betreden besloten ruimte.
- Bij gebruik van werkbak -platform aan mobiele kraan.
- Door opdrachtgever of locatieverantwoordelijke.

De werkvergunning wordt afgegeven door de opdrachtgever, locatieverantwoordelijke of interne VGM-coördinator van Trahecon/MBR. In deze vergunning staat welke maatregelen minimaal getroffen moeten worden om het werk veilig te kunnen uitvoeren. Je bent hier als houder van de werkvergunning verantwoordelijk voor de uitvoering ervan.

## 3.5 BEDRIJFSHULPVERLENING (BHV)

De bedrijfshulpverlening wordt verzorgd door daarvoor aangewezen medewerkers op locatie. Bij direct gevaar moeten zij zorgen voor het alarmeren en het coördineren van hulp en evacuatie, het verlenen van eerste hulp en voor de eerste bestrijding van brand.

### 3.5.1 Projectlocatie

Tijdens de StartWerkInstructie op het werk wordt bekend gemaakt wie de bedrijfshulpverlener is.

- Weet wie je moet waarschuwen bij calamiteiten. Dit staat in het noodplan, ontruimingsplan of op een alarmkaart.
- Kijk waar de vluchtwegen en noodvoorzieningen zijn en houd deze vrij van obstakels.
- Ken de betekenis van de alarmsignalen bij calamiteiten op locatie.
- In geval van brand en/of een ongeval is de eerste stap om aan je eigen veiligheid te denken en de bedrijfshulpverlener te waarschuwen.
- In geval van een milieu-incident voorkom, in samenspraak met de BHV, verdere verspreiding, bijvoorbeeld met poetsdoeken, absorptiekorrels of zand.
- Neem altijd je eigen veiligheid in acht en meld het incident bij je leidinggevende en uitvoerder op locatie.

### 3.6 BESLOTEN RUIMTEN

Voor het betreden van een besloten ruimte is een werkvergunning verplicht. Onder besloten ruimten vallen o.a. kruipruimtes, liftschachten of kelders.

- Alleen geïnstrueerde personen ( $\geq 18$  jaar) mogen de besloten ruimte betreden.
- Lees vooraf de werkvergunning en volg de instructies op:
  - Verricht vooraf gasmetingen en betreed de ruimte enkel als de waarden veilig zijn.
  - Stel een manwacht aan bij de ingang van de ruimte.
  - Check de inzetbaarheid van de reddingsmiddelen.
  - Draag de juiste PBM's en veiligheidskleding zoals vermeld in de werkvergunning.

### 3.7 NABIJ OPEN WATER

Bij werkzaamheden bij open water moeten er maatregelen genomen worden om vallen in het water of onder stroom staan te voorkomen. Er dient een adequate randbeveiliging te worden aangebracht of een andere maatregel om een val in het water te voorkomen. Kan dat niet en moet er met persoonlijke beveiliging gewerkt worden, dan gelden de volgende regels:

- Draag een reddingsvest (minimaal 275N).
- Werk met minimaal 2 personen.
- Er moeten een reddingsplan en reddingsmiddelen beschikbaar zijn.

Gebruik bij werken langs het water of in vochtige omstandigheden geen elektrisch gereedschap met snoer.

## 3.8 FYSIEKE BELASTING

### Risico's

Rugklachten komen met regelmaat voor en zijn soms zo erg dat je niet meer kunt werken. Voorkomen is beter dan genezen. De oorzaken zijn meestal verkeerd tillen of lang in een verkeerde houding staan of zitten. De klachten variëren van spierpijn tot hernia en versleten rugwervels.

### Maatregelen

- Bepaal het gewicht vooraf.
- Maak gebruik van hulpmiddelen zoals bouwlift of takels.
- Overschat je eigen kracht niet (ook niet voor kleine afstanden).
- Roep hulp als je twijfelt of je het voorwerp alleen kunt tillen, of als het voorwerp een moeilijke vorm heeft.
- Duwen is beter dan trekken; duw bij voorkeur met de handen op schouderhoogte.
- Vermijd ongunstige werkhoudingen, zoals langdurig knielen of met de handen boven het hoofd werken.



### Tilinstructie

- Houd het gewicht zo dicht mogelijk bij je lichaam.
- Til met je beenspieren (door de knieën zakken en met gestrekte rug tillen).
- Til maximaal 23 kilo alleen of 50 kilo met 2 personen.
- Draai door je voeten te verplaatsen, niet je lichaam.
- Ga bij neerzetten op dezelfde manier te werk als bij het tillen, maar dan in omgekeerde volgorde.

### 3.9 WEERSOMSTANDIGHEDEN

Kou, warmte, harde wind en regen kunnen negatieve invloed hebben op de veiligheid van de werkplek.

- Bedek bij felle zon je hoofd, smeer regelmatig met zonnebrandcrème, drink voldoende (geen alcohol), draag bedekkende werkkleding (lange broek en lange mouwen).
- Stop buitenwerken bij onweer en schuil in een gebouw of auto. Vermijd contact met metaal geleidende delen, hekken, bouwliftten of steigers.
- Draag bij kou beschermende kleding en handschoenen. Strooi zout, zand of steenslag over gladde plekken.
- Verricht alleen hijswerk en werk alleen met hoogwerkers, hangbakken en draagbaar klimmaterieel bij wind indien de gebruikershandleiding dit toestaat.

## 3.10 GEVAARLIJKE STOFFEN

Gevaarlijke stoffen kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid. Sommige stoffen leveren direct gevaar op door inademing of aanraking. Van andere stoffen merk je de negatieve effecten pas op de langere termijn. Vaak is de schade aan je gezondheid onherstelbaar.

### 3.10.1 Werken met gevaarlijke stoffen

- Lees vooraf het etiket en VeiligheidsInformatieBlad (VIB).
- Voorzie alle verpakkingen van inhoudsaanduiding/etiket.
- Draag de juiste PBM's; deze staan vermeld op het VIB.
- Vermijd huidcontact; draag lange mouwen / broek.
- Zorg voor ventilatie of afzuiging op de werkplek.
- Ruim afval meteen op; bij voorkeur met stofzuigen.
- Drink, eet of rook niet nabij gevaarlijke stoffen.
- Voor pauzes en na beëindiging van de werkzaamheden goed handenwassen; eerste met water, daarna met zeep.

### 3.10.2 Gasflessen

- Sla gasflessen in de hiervoor bestemde plek:
  - Met voldoende ventilatie
  - Beschut tegen directe zon / regen
  - Met gesloten afsluiter en met beschermkap
  - Borgen tegen omvallen of weggrollen.
- Zet zuurstof-cilinders apart van snijgas-cilinders.
- Zet brandbare gassen apart van niet brandbare gassen.
- Zet volle apart van lege flessen.



Explosief



Schadelijk



Oxyderend



Bijtend



Giftig



Ontvlambaar



Lange termijn  
gezondheids-  
gevaarlijk



Gevaarlijk voor  
het aquatisch  
milieu



Gas onder druk

### 3.10.3 Kwarts

Kwarts komt voor in veel grondstoffen die in de bouw worden gebruikt. Bij boren, frezen, zagen, slijpen of hakken kunnen fijne kwartsstofdeeltjes vrijkomen, die op termijn ernstige longaandoeningen kunnen geven.

- Gebruik stofafzuiging bij boor- en slijpwerkzaamheden.
- Ruim stof op de werkplek op met een stofzuiger, zodat het niet kan opstuiven en kan worden ingeademd.

### 3.10.4 Asbest

Dit isolatiemateriaal werd in Nederland vanaf 1945 tot 1994 veelvuldig gebruikt. Bij het bewerken of verwijderen van asbesthoudend materiaal komen asbestvezels vrij. Het inademen van deze vezels kan (long)kanker veroorzaken.

*Stop alle werkzaamheden bij (vermoeden van) asbest!*

### 3.10.5 Chroom-6

Chroom-6 kan vrijkomen bij bewerken van roestwerende coatings van metalen producten. Blootstelling aan deze stof kan op termijn leiden tot ernstige gezondheidsschade.

*Beheersmaatregelen CHROOM-6 worden projectspecifiek uitgewerkt in het VGM-plan.*

### 3.10.6 Diesel Motor Emissie (DME)

Dieselmotoren produceren schadelijk stoffen die bijdragen aan luchtvervuiling, smogvorming en verzuring van het milieu. Blootstelling aan dieseluitletgasen kan op de termijn hart- en longziekten of kanker veroorzaken.

- Laat de motor zo min mogelijk draaien in de werkplaats. Juist het 'even' starten levert veel DME.
- Zorg voor goede ventilatie van de werkplaats. Let hier extra op in de winter als de deuren veel dicht zijn.



### 3.11 VEILIGHEIDS- EN GEZONDHEIDSSIGNALERING

Ondanks goede maatregelen kunnen er nog steeds gevaren op de werkplek aanwezig zijn. Op de plaatsen waar zich dat gevaar voordoet, moet een waarschuwing worden aangebracht. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen waarschuwingsborden, gebodsborden, verbodsborden, reddingsborden en brand-bestrijdingsborden.

Hier volgt een overzicht van de meest voorkomende borden:

#### Waarschuwborden



Gevaar



Struikelen



Valgevaar



Laserstraal



Hangende lasten



Radioactieve stoffen



Transport voertuigen



Heet oppervlak



Explosie gevaarlijke ruimten



Magnetisch veld

## Gebodsborden



Veiligheids  
helm  
verplicht



Gehoer  
Bescherming  
verplicht



Oog  
bescherming  
verplicht



Hand  
schoenen  
verplicht



Adem  
bescherming  
verplicht



Stofmasker  
verplicht



Veiligheids  
hesje  
verplicht



Veiligheids  
schoenen  
verplicht



Redvest  
verplicht



Val  
Beveiliging  
verplicht



Werkkleding  
verplicht



Leuning  
vasthouden  
verplicht



Zaagblad  
sluiten



Gasdetectie  
verplicht



LOTO  
verplicht



Achteruit  
inparkeren  
verplicht

### Verbodsborden



Verboden  
te roken



Vuur, open  
vlam en roken  
verboden



Verboden  
toegang



Geen  
drinkwater

### Reddingsborden



Eerste hulp



Nood  
douche



Ogen  
spoelstation



Verzamel  
plaats



Noodtelefoon



Brancard



Vluchtweg /  
nooduitgang



AED

### Brand-bestrijdingsborden



Brandblusser



Brandhaspel



Blusdeken



Handmelder

## 4 MATERIEEL EN MIDDELEN

### 4.1 BEDRIJFSWAGEN

- Houd de binnenkant van de auto schoon en rookvrij.
- Zorg voor de juiste belading, zware delen onderop.
- Voorkom dat de lading losraakt of gaat schuiven als je plotseling moet remmen.
- Bel alleen handsfree (middels carkit of één oortje).
- De maximale snelheid op terrein van derden is stapvoets (15 km/u), tenzij anders aangegeven op de locatie.

### 4.2 AANHANGWAGEN

In principe is rijbewijs BE nodig, behalve:

- Als je een aanhanger van maximaal 750 kilo\* gebruikt.
- Als je een aanhanger zwaarder dan 750 kilo\* gebruikt, maar de auto en aanhanger samen niet boven de 3500 kilo\* uitkomt. De aanhanger mag zwaarder zijn dan de lege auto.

\*: leeggewicht + maximale laadvermogen

Let voor vertrek nog extra op de volgende onderwerpen:

- Maak de koppeling en breekkabel vast aan de auto.
- Controleer of de verlichting goed werkt.
- Laad niet meer dan max. laadgewicht van de aanhanger.
- Trek niet meer dan max. trekgewicht van de auto.
- Zet het materiaal goed vast met spanbanden.
- Dek de lading af met een net of een zeil.

### 4.3 ROLLEND MATERIEEL

Vrachtwagens, grondverzetmachines, heftrucks en hijskranen worden veel gebruikt in de bouw. Het werken met deze vaak zeer wendbare machines vraagt niet alleen vakmanschap van de machinist, maar ook van medewerkers die in de directe omgeving van de machines moeten werken.

Om ongevallen te voorkomen, gelden de volgende regels:

- Het meerijden op heftrucks of palletwagen en dergelijke is ten strengste verboden.
- Let op de “dode” hoeken: Zorg ervoor dat de chauffeur je altijd kan zien. Blijf op een veilige afstand naast een achteruitrijdende voertuig.



### 4.4 HEFTRUCK

- Alleen geïnstrueerde personen ( $\geq 18$  jaar) mogen de heftruck bedienen.
- Dragen van de veiligheidsgordel is verplicht.

### 4.5 PALLETWAGEN

Gebruik een palletwagen alleen trekkend, niet duwend.

- Let bij het trekken op een correcte lichaamshouding.
- Verdeel de lading stabiel en gelijkmatig over beide vorken.
- Zorg voor voldoende manoeuvreerruimte.

## 4.6 HANDGEREEDSCHAP

- Lees vooraf de gebruiksaanwijzing en volg instructies op.
- Controleer het gereedschap visueel op beschadigingen en gebreken, met name de behuizing en bekabeling.
- Gebruik geen middelen met verlopen keuringsdatum.
- Elektrisch aangedreven handgereedschap moet voorzien zijn van een dodemans- of vasthoudknop.
- Gebruik in nauwe of waterrijke omgeving (besloten ruimte of nabij open water) uitsluitend accugereedschap.
- Gebruik in explosiegevaarlijke ruimten (ATEX) alleen (hand)gereedschap met Ex-Code.
- Draag de juiste PBM's:
  - Veiligheidsbril of ruimzichtbril bij:
    - verspanende werkzaamheden.
    - bovenhandse werkzaamheden.
  - Gehoorbescherming bij 80 dB(A) of hoger.
  - Gebruik goede afzuiging bij boren of zagen.
  - Adembescherming (minimaal FFP2) bij afwezigheid van afzuiging / bij beperkte ventilatie.



### 4.6.1 Slijpmachine

- Controleer voor gebruik het toerental van de machine. Dit mag nooit groter zijn dan het getal op de slijpschijf.
- Zet het te slijpen werkstuk goed vast. Voorkom teveel druk op de schijf of dat de schijf wrikt of klemt.
- Houd de werkplek vrij van personen en brandbare producten tot minstens 2 meter van de werklocatie.
- Leg de slijpmachine nooit weg met een draaiende schijf.
- Let op houdbaarheidsdatum van kunsthars-slijpschijven.
- Draag de juiste PBM's:
  - Veiligheidsbril, gehoorbescherming en handschoenen.

### 4.6.2 Kabelhaspel

- Rol kabelhaspels bij gebruik helemaal af.
- Plaats snoeren of kabels zodanig dat niemand er over kan vallen of struikelen.
- Zorg dat kabelhaspels niet kunnen inwateren. Leg ze met de contactdozen omlaag op een paar stenen of blokjes hout, zodat ze ook niet in een plas kunnen liggen.

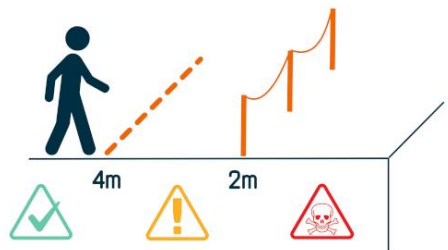
## 5 WERKEN OP HOOGTE

Er is sprake van werken op hoogte bij een valhoogte:

- van 2,5 meter of meer (tot 4 meter van de rand).
- van minder dan 2,5 meter met onderliggende risico's (zoals werken boven water of uitsteeksels).

### 5.1 AFBAKENING ZONEGRENSEN

Er dienen passende maatregelen genomen te worden bij werken op hoogte om een val te voorkomen; afhankelijk van de afstand tot de rand op hoogte. De keuze tot de feitelijke maatregel(en) worden vastgelegd in het VGM-plan.



Rand-afstand	Meer dan 4 meter	2 tot 4 meter	Onder 2 meter
	<b>Veilige zone</b> 	<b>Kritische zone</b> 	<b>Gevaarlijke zone</b> 
Afbakening	Markering:	Fysieke afzetting:	Valgevaar voorkomen:
Passende maatregel	Door pylonen, afzetlint of lijn op de grond.	Door paaltjes met ketting of kabel.	Door adequate randbeveiliging, inzet veilige arbeidsmiddel of tot slot verplicht stellen van persoonlijke valbeveiliging.



## 5.2 INZET VEILIGE ARBEIDSMIDDEL

Als randbeveiliging niet afdoende is om een val te voorkomen, dan is de inzet van een veilig arbeidsmiddel noodzakelijk.

- Reduceer het aantal aanwezigen en/of de blootstellingsduur in het risicogebied om te voorkomen dat men getroffen wordt door vallende objecten.
- Voorzie risicogebied van fysieke afzetting of andere voorzieningen (bijv netten) bij actieve verkeersroute door of nabij risicogebied of stel toezichthouder aan om het middel te beschermen tegen omver lopen of aanrijden.
- Zorg voor vlakke, stroeve en draagkrachtige ondergrond.
- Voer geen werk op hoogte uit bij windkracht 6 of hoger.
- Het middel moet bij de afstap vrij zijn van obstakels en aansluiten op een vrije vluchtroute.
- Voer vooraf een LMRA uit en controleer de middelen op:
  - Opbouw en gebruik conform de handleiding.
  - Aanwezigheid van een geldige keuring(sticker).
  - Beschadigingen, vervuiling en gebreken.
  - Overschrijding van de maximale belasting.

### 5.2.1 Vaste steiger, hoogwerker en rolsteiger

- Alleen geïnstrueerde personen ( $\geq 18$  jaar) mogen een hoogwerker bedienen of rolsteigers opbouwen.
- Controleer bij vaste steiger vooraf de geldige steigerkaart.
- Draag in hoogwerker valbeveiliging en fixeer de lijn.
- Verlaat de werkbak of rolsteiger-vloer nooit op hoogte.
- Plaats geen trap of opstapjes in de werkbak of -vloer.

Het gebruik van werkbakken of -platform anders dan een hoogwerker of steiger is alleen toegestaan met een werkvergunning.

### 5.2.1.1 Bij inzet rolsteiger

- Beklim de rolsteiger aan de binnenzijde.
- Verplaats geen materialen of personen met de rolsteiger.
- Voorzie alle vloeren rondom van heup- en knieleuning.
- Voorzie de werkvloer rondom van kantplanken.
- Zet de wielen op de rem vóórdat iemand de steiger opgaat.
- Plaats de stabiliteits-voorzieningen.

### 5.2.2 Ladder en trap

- Maximaal 1 persoon tegelijk op de ladder/trap.
- Voer alleen licht fysieke werkzaamheden uit (tot 10 kg).
- Gebruik bij voorkeur een trap boven een ladder.

#### 5.2.2.1 Bij gebruik ladder

- Gebruik om hoogte te overbruggen, niet als werkplek.
- Plaats de ladder onder de juiste hoek (75 graden).
- Ga niet op de bovenste 3 treden staan.
- Laat de ladder minimaal 1 meter (3 sporten) uitsteken boven de plaats waartoe hij toegang geeft.
- Plaats opsteekladders met het schuivende deel aan de voorkant, met minimaal 3 sporten overlap.
- Gebruik een laddermat bij gladde vloer om wegglijden of verschuiven van de ladder te voorkomen.
- Borg de ladder aan de bovenkant om wegglijden of verschuiven te voorkomen.

#### 5.2.2.2 Bij gebruik trap

- Ga niet op de bovenste drie treden van een trap staan als de trap niet is voorzien van een uitstekende leuning of steunbeugel (minimaal 60 cm).

## 5.3 PERSOONLIJKE VALBEVEILIGING

Als de inzet van het veilig arbeidsmiddel niet toereikend is, dan is persoonlijke valbeveiliging de laatste optie.

- Er moet een duidelijke instructie worden gegeven.
- Er moeten een reddingsplan en reddingsmiddelen beschikbaar zijn (in bijv. het VGM-plan).
- Controleer de valmiddelen voor gebruik visueel op gebreken en of de keuringsdatum niet is verlopen.
- Als een valbeveiligingsmiddel eenmaal een val heeft gebroken, moet deze herkeurd worden.
- Bewaar de valbeveiligingsmiddelen in een aparte box of zak om deze te beschermen tegen vocht, vet of vuil.

### 5.3.1 Werkplekpositionering

Gebruik bij voorkeur een werkplekpositioneringssysteem; dat voorkomt een val over de rand. Dit systeem bestaat uit een bodyharnas met een vanglijn van beperkte lengte. De vanglijn mag niet langer zijn dan de afstand tot de (dak)rand.

### 5.3.2 Valbeveiliging

Een valbeveiligingssysteem stopt de val voordat je de grond raakt. Dit systeem bestaat uit een bodyharnas met een vanglijn met valdemper of een automatisch valstopapparaat nodig. De vanglijn mag niet langer zijn dan de valdiepte.

## **6 PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN**

### 6.1 VERSTREKKING / VERVANGING

Alle nieuwe medewerkers ontvangen bij aanvang van het werk een op naam ter beschikking gesteld pakket met persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) en bedrijfs-kleding. Dit pakket is afgestemd op de uit te voeren werkzaamheden. Indien er voor een bepaald werk of op een bepaalde locatie aanvullende persoonlijke middelen nodig zijn, worden deze ter beschikking gesteld.

De ontvangen middelen en kleding moeten door de ontvanger op een juiste manier worden gebruikt en in goede en nette staat worden gehouden.






Aanvullingen of vervanging op het pakket kan worden aangevraagd bij de VGM-coördinator.

### 6.2 PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN (PBM's)

Het dragen van PBM's is verplicht wanneer:

- Dit in het VGM-instructieboekje is aangegeven.
- Dit verplicht is gesteld door:
  - Een gebodsbord (blauw pictogram).
  - De opdrachtgever of VGM-plan.
  - De handleiding van een arbeidsmiddel of product.

PBM	Draagvoorschrift	Pictogram
<p>Adem- bescherming</p> <p>Advies stofkapje, minimaal FFP2</p>	<p>Verplicht bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zaag-, slijp-, las-, boor- en/of hak-werkzaamheden zonder adequate afzuiging.</li> <li>- Bij verwijderen oud isolatiemateriaal (steenwol).</li> </ul>	
<p>Gehoor- bescherming</p>	<p>Verplicht in productie.</p> <p>Verplicht bij geluid <math>\geq 80</math> dB(A). Dit is bij werkzaamheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zaag-, slijp-, boor- en/of hak werkzaamheden.</li> </ul>	
<p>Handschoenen</p>	<p>Verplicht bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Met ruwe / scherpe materialen.</li> <li>- Slijp- of hakwerkzaamheden.</li> <li>- Werken met gevaarlijke stoffen.</li> </ul> <p><i>Note: Draag geen handschoenen bij bedienen van verspanende of draaiende machines, zoals (kolom)boormachine of zaagmachine.</i></p>	
<p>Oog- bescherming</p>	<p>Verplicht bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zaag-, slijp-, las-, boor- en/of hak-werkzaamheden.</li> <li>- Boven het hoofd werken.</li> <li>- Werken met gevaarlijke stoffen.</li> </ul>	

PBM	Draagvoorschrift	Pictogram
<p>Veiligheidshelm</p> <p>Advies: vervang de helm na 3 jaar gebruik.</p>	<p>Verplicht bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Locaties met kans op vallende voorwerpen, bijv. boven elkaar werken (op of nabij steiger / hoogwerker / hijs-activiteiten).</li> <li>- Locaties waar je je hoofd kan stoten (bijv. besloten ruimte).</li> </ul>	
<p>Veiligheids-schoenen</p> <p>Advies S3, hoog model</p>	<p>Verplicht bij alle werkzaamheden op montagelocaties, productie en buitenterrein.</p>	
<p>Valbeveiliging</p>	<p>Verplicht bij werk op hoogte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werken in een hoogwerker.</li> <li>- Waarbij geen andere maatregelen mogelijk zijn om een val te voorkomen (zoals randbeveiliging of vangnet).</li> </ul>	
<p>Zwemvest</p> <p>Advies 275N</p>	<p>Verplicht bij werkzaamheden bij open water waarbij geen maatregelen mogelijk zijn om een val in het water te voorkomen.</p>	
<p>Kleding met striping</p>	<p>Verplicht minimaal <b>hesje met striping</b> te dragen bij werkzaamheden.</p> <p>Bij zichtbeperkende omstandigheden (mist, regen, schemer, nacht ed.) is lange mouwen én lange broek met striping verplicht.</p>	

## 6.3 BEDRIJFS- OF WERKKLEDING

Het dragen van bedrijfs- of werkkleding is verplicht wanneer:

- Dit in het VGM-instructieboekje is aangegeven.
- Dit verplicht is gesteld door:
  - De opdrachtgever of VGM-plan.
  - De handleiding van een arbeidsmiddel of product.

Draagvoorschrift	Illustratie
Draag bedrijfskleding ter bevordering van de herkenbaarheid (geen beschermende functie)	-
Dragen van kleding met minimaal korte mouwen is verplicht voor alle werkzaamheden en activiteiten.	
Dragen van kleding met lange mouwen wordt sterk geadviseerd voor alle werkzaamheden, ter bescherming van huidletsel, UV straling.	
<p>Dragen van korte broek in productie is NIET toegestaan.</p> <p>Dragen van korte broek in montage is toegestaan,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mits toegestaan conform het VGM-plan.</li> <li>- Mits er geen significant risico tot huidletsel is.</li> <li>- Mits een lange broek op het werk beschikbaar is.</li> </ul>	
Dragen van kleding met lange broek wordt sterk geadviseerd voor alle werkzaamheden, ter bescherming van huidletsel, UV straling.	

### 6.3.1 Sieraden

Sieraden om de pols, hals of vingers en piercings op onbedekte plaatsen kunnen bijzonder gevaarlijk zijn tijdens werkzaamheden in de productie of op projecten.



Daarom gelden de volgende regels:

- Draag geen loshangende kledingstukken (zoals sjaal).
- Draag geen loshangende haren.
- Sieraden en accessoires zijn niet toegestaan, tenzij:
  - Ze zijn voorzien van paniekslotje of breekpunt.
  - Ze bedekt danwel afgeplakt zijn.



## 7 VERKLARENDE WOORDENLIJST

AED	Automatische Externe Defibrillator
BHV	Bedrijfs Hulp Verlening
B-VCA	Basisveiligheidsopleiding
CMR	Kankerverwekkende, mutagene of reprotoxische stoffen
CO <sub>2</sub>	koolstofdioxide
dB(A)	Decibel, eenheid van geluidsterkte
DME	Diesel Motor Emissie
Ex-code	goedgekeurde middelen in explosiegevaarlijke ruimte
FFP2	Aanduiding veiligheidsniveau adembescherming
GPI	Generieke Poort Instructie
KANS	Klachten van de Arm, Nek en/of Schouder
LMRA	Laatste Minuut Risico Analyse
LOTO	Lock Out – Tag Out
N	Newton, eenheid voor draagvermogen
PBM	Persoonlijke BeschermingsMiddel
RIE	Risico Inventarisatie en Evaluatie
S3	Aanduiding veiligheidsniveau veiligheidsschoen
TBX	Toolbox
VCA	VGM Checklist Aannemers
VGM	Veiligheid Gezondheid Milieu
VIB	Veiligheids Informatie Blad
VOL-VCA	Veiligheidsopleiding voor leidinggevenden
WAV	Wet Arbeid Vreemdelingen
WPI	Werk Plek Inspectie
ZZP	Zelfstandige zonder personeel