

Toolbox 34. VEILIG WERKEN OP LAGE HOOGTE

Deze toolbox is bedoeld om de bewustwording van het risico bij werken op lage hoogte onder de aandacht te brengen. Als we het over lage hoogte hebben dan gaat het over werkzaamheden die uitgevoerd worden van vloerhoogte tot 1.80 meter. Deze werkzaamheden zijn veelal niet werkvergunningsplichtig en vallen niet onder de Life Saving Rules.

We realiseren ons vaak niet dat bij deze werkzaamheden ook risico's zijn. Als je bijvoorbeeld op een hogere trap of steiger klimt, ga je instinctief naar beneden kijken en wordt zo gewezen op het risico van vallen. Bij werkzaamheden van vloerhoogte tot 1.80 meter ben je geneigd dit minder te doen. **Werk ook altijd veilig bij een lage hoogte.**

Welke werkzaamheden voer je op een lagere hoogte uit?

- Spullen op stellingen plaatsen en van stellingen afpakken;
- Als je gebruik maakt van een bureaustoel en je gaat zitten kan het gebeuren bij onoplettendheid dat de stoel onder je wegschiet;
- Oneffenheden in de vloer, stoeprand, een snoer;
- Traplopen!

Wat kan er in bovenstaande situaties mis gaan?

- Balans verliezen en vallen;
- Kapotte trap gebruiken;
- Leuning van de trap niet gebruiken en vallen;
- Op stellingplank staan;
- Andere middelen gebruiken om te reiken (stoel, bureau, keukenblad, afvalcontainer);
- Niet goed op stoel gaan zitten en vallen;
- Struikelen over snoer, oneffenheden.

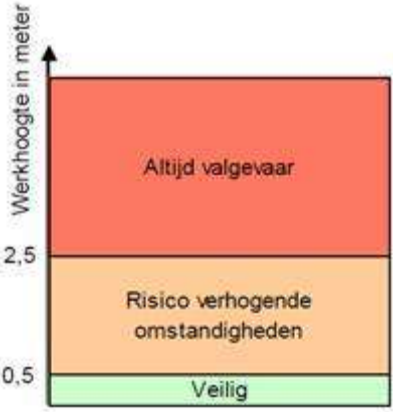
Hoe voorkom je dat het misgaat?

- Stel jezelf de vraag: heb ik een trap nodig?
- Niet zijwaarts werken op een trap;
- Trap altijd controleren voor gebruik;
- Geen andere middelen gebruiken dan een goedgekeurde trap
- Houd altijd een LMRA;
- Altijd de trapleuning vasthouden;
- Stoel vasthouden als je gaat zitten;
- Struikelgevaar verhelpen, afzetten of markeren.

Waar moet je op letten bij het werken op een trap?

- Stel jezelf altijd de vraag of een trap nodig is;
- Als het niet anders kan: check de trap op deugdelijkheid en keuring;
- Let hierbij specifiek op de plastic antislip 'schoentjes' onderaan de trappoten. Als deze beschadigd zijn of ontbreken kan de trap erg snel instabiel worden;
- Zorg dat de trap op een stabiele ondergrond staat;
- Denk aan de locatie waar je met de trap staat - sta je bijvoorbeeld in een looproute of achter een deur?
- Kan een langere collega misschien even helpen?

Wat is het MAAS beleid bij werken op hoogte?

1. Hoogte:	2. LMRA/ keuren	3. Tillen, dragen en duwen op trap/opstap
a. Indien opstapje ≤ 50 cm, dan niet registreren en keuren b. Indien opstapje/trap > 50 cm, dan registreren en jaarlijks keuren en voorzien van keuringssticker	a. Voorafgaand aan elk gebruik een LMRA (niet registreren) b. Opstapje/trap > 50 cm Jaarlijks schriftelijke keuring (registreren)	a. ≤ 3 kg = veilig werken b. 3 - 10 kg = risicoverhogend
Toelichting hoogte	Toelichting Inspectie	Toelichting tillen en dragen
	Ladders en trappen, verrijdbare krukjes of opstapjes, uitschuif- of reformladders van meer dan 0,5 m behoren allemaal tot de groep arbeidsmiddelen en moeten dus jaarlijks worden gekeurd.	'> 3 kg handmatig verplaatsen van lasten over een afstand van minder dan 2 meter of 2 stappen én de cyclus van pakken, dragen en neerleggen korter dan 3 seconden is = tillen '> 3 kg handmatig verplaatsen van lasten over een afstand van meer dan 2 meter of 2 stappen of de cyclus van pakken, dragen en neerleggen langer dan 3 seconden is = samengestelde beweging van tillen, dragen en tillen - Tijdens de zwangerschap en tot 3 maanden na de bevalling mag een zwangere medewerkster maximaal 10 kg tillen. - Vanaf de 20e week zwangerschap wordt het tillen voor de zwangere zoveel mogelijk beperkt. In uitzonderingssituaties mag de zwangere dan nog maximaal 5 kg tillen.

Welke verkeerde redenen waarom je niet het juiste klimmateriaal zou willen gebruiken?

- Een trap halen kost teveel tijd
- Gemakzucht.
- Even snel iets doen