TOOLBOX

Vallen – **Ui**tglijden – **St**ruikelen (**VUIST**)

Waarom deze toolbox?

Vallen – **ui**tglijden – **st**ruikelen (kortweg **VUIST**) op de werkvloer valt in de categorie ‘meest voorkomende incidenten op de werkvloer’.

VUIST; iedereen overkomt het wel eens. Veel incidenten die plaatsvinden gebeuren niet bij het uitvoeren van de werkzaamheden zelf, maar bij het lopen naar / gaan van de werkplek. Meestal valt het letsel mee, maar soms is het ernstig en langdurig. Voorbeelden zijn:

- Enkel verzwikt bij het stappen uit een hoogwerker of kraan
- Enkel verzwikt bij het stappen in een kuil of op een steen in het gras
- Pees gescheurd bij het stappen in een kabelgoot
- Pols gekneusd door het uitglijden
- …

Waar(door) kan het gebeuren?

Op locatie

- Oneffenheden op terrein: gaten, stenen e.d.
- Onjuiste opslag van materialen in bijv. opslagcontainers
- Vuil of glad schoeisel: uitglijden door minder grip
- Bij uitstappen uitglijden doordat de ondergrond onstabiel, zacht of glad is
- Werken in slechte weersomstandigheden: ijzel, sneeuw, regen
- Te gehaast zijn
- Dragen van spullen : geen goed zicht op waar je loopt
- Stekeinden die boven het maaiveld uitsteken
- Verstappen op randen van bijvoorbeeld spoorbielzen, rijplaten e.d.
- Kabels, leidingen en (drainage)slangen die in de looproute liggen
- Lopen over zand-/grondbulten
- Lopen over wapeningsnetten
- Hoog gras in bermen maskeren gaten en stenen
- Ergens achter blijven haken

Op kantoor

- Oneffenheden in tapijt op vloer of trappen
- Electra,- of netwerkkabels liggen over de vloer
- Losliggende vloerbedekking
- Een gladde vloer a.g.v. dweilen of morsen

De meest voorkomende letsels:

- kneuzingen
- botbreuken
- snij- en schaafwonden

Wat kun je er aan doen?

De meeste tips bij het voorkomen van **VUIST** liggen voor de hand en zijn wel bekend bij iedereen. Het in de praktijk doen / er naar handelen blijkt echter vaak nog wel een dingetje. Toch zijn incidenten vaak te voorkomen door net even beter op te letten èn je bewust te zijn van de risico's van de werkomgeving. Wat kun je doen?

Algemeen

- Zorg dat je je continue bewust bent van de risico's op van de werkomgeving
- Voer bewust een LMRA (Laatste Minuut Risico Analyse) uit, niet alleen op je werkplek maar ook al op de weg er naar toe (en terug)
- Werk rustig, laat je niet opjutten / onder druk zetten. Haast werkt niet sneller en vergroot de kans op incidenten èn op fouten!
- Draag schoeisel wat past bij het werk / de werkomgeving
- Zorg voor een goede verlichting
- Zorg voor een schone en opgeruimde werkplek (good housekeeping)
- Ruim gemorste producten direct op (doe dit direct zelf en denk niet te snel – een ander doet het wel)
- Markeer gladde vloeren en zet deze af
- Draag geen voorwerpen waar je niet overheen kunt kijken. Gebruik een steek-/kruiwagen)
- Meldt niet zelf op te lossen **VUIST**-situaties bij de verantwoordelijke op locatie (geef hem de kans tijdig maatregelen te nemen om incident te voorkomen)

Op locatie

- Informeer elkaar over mogelijke veranderingen in het terrein die tijdens werkzaamheden zijn ontstaan
- Houd altijd de looproutes vrij
- Vermijd bouwwegen met Repac (mengsel van puin/gebroken stenen). Overweeg om bouwwegen te voorzien van een laag asfalt als de duur van een project dit toelaat
- Zet veegwagen in
- Leg planken op de wapeningsnetten
- Houd de bussen en opslagcontainers netjes

- Leg geen kabels, leidingen e.d. in een looproute
- Markeer uitstekende obstakels (pinnen, stekeinden etc.)
- Doppen uitstekende obstakels af
- Markeer vloeropeningen en dek ze af
- Maak bermen begaanbaar door eventuele gaten aan te vullen, stenen te verwijderen, gras kort te houden
- Gebruik de reguliere paden en gebruik geen tussendoorweggetjes (short cuts)
- Houd je schoenen en laarzen schoon (vrij van grond, klei of ander vuil)

Op kantoor

- Vermijd kabels op de vloer;
- Meld oneffenheden /loszittende vloerbedekking
- Plaats waarschuwingsbord op de natte vloer

Tot slot

Hetgeen hiervoor beschreven is, zijn natuurlijk open deuren. Toch gebeuren er veel incidenten omtrent **VUIST**. Dit kan en moet anders. Niemand stapt zijn bed uit met de gedachte “laat me vandaag eens even lekker een incidentje overkomen”. Toch overkomt een groot aantal mensen dit dagelijks!

Iedereen heeft het recht om aan het einde van een werkdag gezond weer thuis te komen. Daar kun je zelf veel aan bijdragen en dat kun je ook van een ander verlangen.

Dus:

- let goed op
- houd je werkomgeving schoon en netjes
- verlang dat ook van anderen, aarzel niet om mensen aan te spreken indien gewenst
- meldt gevaarlijke situaties bij de verantwoordelijke(n), ook als je ze zelf al hebt opgelost!