



Gebruik je radio: eerst vragen, daarna handelen

Er gebeuren nog steeds veel ongevallen doordat collega's elkaar verkeerd begrijpen of simpelweg niethoren wat de ander zegt. Goede communicatie is cruciaal om deze vermijdbare ongevallen weg te werken. Duidelijke radiocommunicatie is hier de oplossing. Gebruik dus altijd jouw radio om

te controleren of iedereen de opdracht correct begrijpt. Vraag daarnaast ook steeds bevestiging of je boodschap werd ontvangen voor je overgaat tot actie.



Leren uit ongevallen: hand- en vingerletsel bij lashing van containers

Situatieschets

Bij een recent ongeval brak een kuiper twee vingers. De lashingbarendie aan boord opgeborgen waren, hingen naast de reling. Tegen diezelfde reling stond verderop een tendeur.

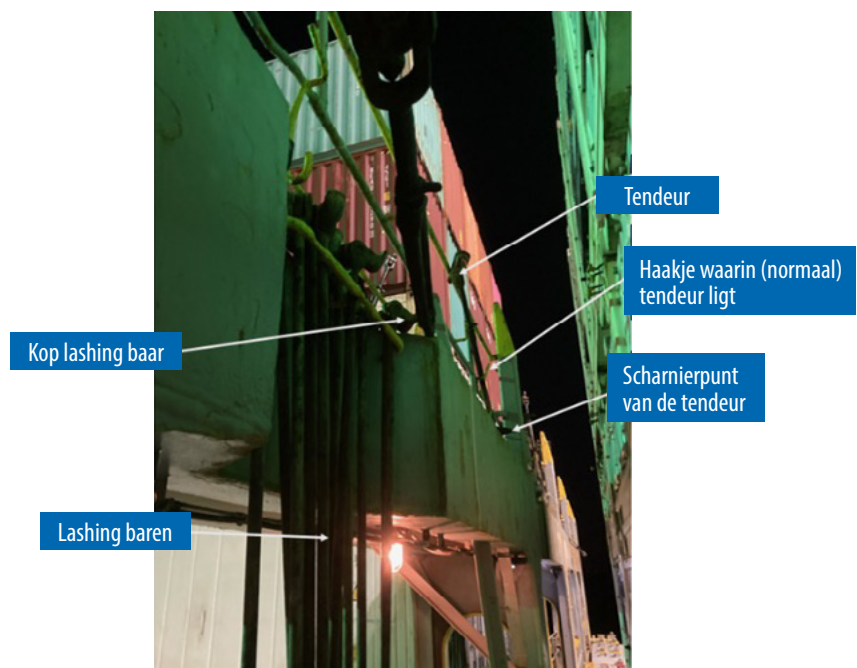
je vlot doorwerken. Draag ook steeds jouw impacthandschoenen. Wanneer er toch iets misloopt, blijft het letsel zo zeker beperkt!

Wat ging er fout?

De kuiper ging op zijn knieën zitten en nam de lashingbar bij de kop vast. Net op dat moment viel de tendeur, die tegen de reling leunde, op zijn hand. De impacthandschoenen die hij droeg, zorgden ervoor dat hij niet nog meer vingers brak.

Hoe kan je dit voorkomen?

Dit voorval toont het gevaar van een tendeur die niet op zijn correcte plaats werd vastgehangen. Zorg er altijd voor dat de tendeur verzekerd is en niet kan omvallen. Plaats de tendeur dus correct in de daarvoor voorziene haken en controleer dubbel of deze goed gepositioneerd is of leg de tendeur neer op de grond. Zorg ervoor dat het gangpad een doorgang blijft **waar je elkaar kan passeren zonder problemen, zo kan**



Een 'lagensysteem' tegen het Belgische weer



In België is het weer allesbehalve stabiel. Het dagelijkse weerbericht beschrijft het nog het best: 'wisselvallig'. Je kan dus maar beter genoeg kledinglagen voorzien zodat het weer je niet verrast.

Het 'lagensysteem' ofwel het dragen van meerdere kledinglagen is een uitstekende manier om je eigen comfort te maximaliseren. Zo kan je je outfit snel aanpassen afhankelijk van jouw inspanningen, het type werk of de weersveranderingen. Maar hoe pak je dat nu precies aan? Hier is een overzicht waaruit elke kledinglaag best bestaat:

1. De basislaag

Deze laag trek je als eerste aan. Hij staat in direct contact met de huid en reguleert je temperatuur en transpiratie. Kies hier voor een stof die snel droogt, want een bezwete en natte basislaag is allesbehalve aangenaam en zorgt ervoor dat je huid snel afkoelt. Het is belangrijk om je huid zo droog mogelijk te houden, zo bewaar je de koelte in de zomer en voorkom je onderkoeling in de winter. In de winter kan je natuurlijk een extra laagje aantrekken, bijvoorbeeld thermische onderkleding.

Enkele kledijartikels die je kan bestellen als onderlaag:

- T-shirt korte mouw (artikelcode: 0130)
- T-shirt lange mouw (artikelcode: 0135)
- Thermisch T-shirt (artikelcode: 0208)
- Thermische onderbroek (artikelcode: 0209)

2. De isolatielaag

De middelste laag beschermt je tegen de koude. Deze laag werkt isolerend door lucht rondom je lichaam te 'vangen' en op te warmen. Kledij van natuurlijke vezels als wol en ganzendons zijn prima om te isoleren. Maar ook kunststoffen zoals Thinsulate® en de klassieke fleecе bieden uitstekend warmte. Daarenboven ademen ze, drogen ze snel en zijn ze vaak lichter van gewicht dan natuurlijke stoffen als wol.

Een windstopper is een leuk extraatje om je isolerende laag ook nog eens winddicht te maken.

Enkele kledijartikels die je kan bestellen als isolatielaag:

- Sweater (artikelcode: 0131)
- Softshell (artikelcode: 0132)
- Fleecevest (artikelcode: 0207)

3. De buitenlaag

Dit is de buitenste laag van je kledij. Deze laag beschermt je tegen wind en regen en zorgt ervoor dat de onderliggende lagen droog blijven. Een goede buitenlaag is waterafstotend waardoor regendruppels er vanaf glijden. Een goede shell is niet enkel wind- en waterdicht maar ook ademend en biedt je ruimte en comfort. Buitenlagen kan je onderverdelen in drie categorieën:



- De 'softshell' of sportieve jas: waterafstotend, ademend, combineert de functie van een buitenlaag en een isolatielaag.
- De waterdichte en ademende regenjas: dit type buitenlaag beschermt je compleet tegen continue neerslag.
- De klassieke regenjas: dit type buitenlaag beschermt je voor een bepaalde duur tegen neerslag maar ademt niet. Het is dus niet de meest comfortabele keuze.

Enkele kledijartikels die je kan bestellen als buitenlaag:

- Regenvest (artikelcode: 0308)
- Regenbroek (artikelcode: 0309)
- Wintervest (artikelcode: 0218)

Zorg ervoor dat je werkkledij aangepast is aan de grillen van het seizoen en kies er dus voor om laagjes te dragen. Bij de kledijbedeling kan je terecht voor een uitgebreid gamma aan aangepaste kledij.

TIP:

Bestel kledij via de Uitrusting-app of op MyCepa.
Kies zelf het afhaalpunt, en haal af wanneer jij wil.