



Mandelijkse uitgave van het Gemeenschappelijk Comité voor Preventie & Bescherming, verdeeld aan het bedrijfsmanagement, het havenkader en alle havenarbeiders van de havenbedrijven aan de Haven van Antwerpen

Pijnloos werken als bestuurder? Ga er eens goed voor zitten.

Chauffeurs van heftrucks en andere havenvoertuigen zitten meestal langer op de zetel van hun toestel dan in hun comfortabele zetel thuis. Toch doen (nog te) weinig chauffeurs de moeite om hun zetel correct af te stellen, niet zelden met lichamelijke klachten tot gevolg. De signalen zijn duidelijk... Begin je op het einde van de shift pijn te voelen in de nek, schouders, bovenrug of onderarmen, dan betekent dit meestal dat de zetel verkeerd is afgesteld. Op een goed afgestelde zetel is je rug immers beter beschermd tegen trillingen en schokken.

Vandaag de dag zijn de meeste toestellen uitgerust met zetels die op lichaamslengte en gewicht kunnen worden ingesteld.

Ga daarbij als volgt te werk:

- Zorg ervoor dat de rugleuning een hoek van 100 tot 115 graden vormt met de zitting.

- Ga met de rug tegen de rugleuning zitten en schuif de zetel vooruit of achteruit totdat alle pedalen ingedrukt kunnen worden zonder de bovenbenen te verplaatsen.
- Als de hoogte instelbaar is, stel de zetel dan zodanig in dat de bovenbenen volledig op de zitting rusten wanneer de voeten op de pedalen staan.
- Als de arMLEUNINGEN instelbaar zijn, plaats de armsteun dan zo dat je armen ondersteund worden in een hoek van 90°.
- Stel indien mogelijk ook het stuur in, zodat je het stevig kan vastpakken zonder de schouders te moeten heffen of de elle-

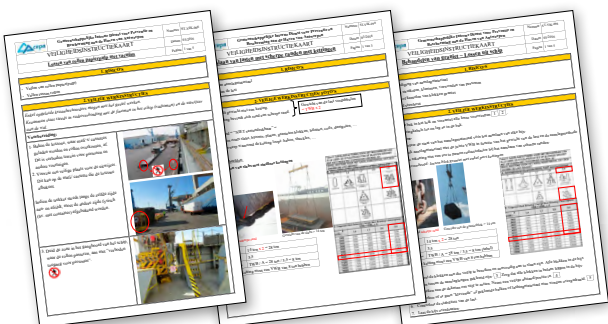


bogen te strekken.

- Stel de stoelvering af op je lichaamsgewicht.
- Als er een lendensteun aanwezig is, stel die dan zodanig in dat je hem maar net voelt.

Mits een beetje oefening kan je je zetel in een paar minuten correct instellen en rijd je de hele dag pijnvrij.

Nieuwe en aangepaste instructiekaarten



NIEUW

ST-VIK-066 – Lossen van rollen papierpulp met vacuüm – 201603

<http://www.cepa.be/wp-content/uploads/ST-VIK-066.pdf>

AANGEPAST

ST-VIK-090 – Aanslaan van lasten met scherpe randen met kettingen – 201603

<http://www.cepa.be/wp-content/uploads/ST-VIK-090.pdf>

ST-VIK-098 – Lossen van blokken graniet – 201603

<http://www.cepa.be/wp-content/uploads/ST-VIK-098.pdf>

Stormladder correct bevestigen. Een veiligheidsplicht!

Het gebeurt nog té vaak dat stormladders niet correct worden bevestigd. Shackles worden op verkeerde plaatsen vastgemaakt, dwarsplanken worden gebruikt om de stormladder te blokkeren (zie onderstaande foto), enz...



In onze VIK-kaart **G-VIK-006** (<http://www.cepa.be/wp-content/uploads/G-VIK-006.pdf>) worden de vereisten voor een juist en veilig gebruik van een stormladder duidelijk uitgelegd. Hou hier altijd rekening mee, voor je eigen veiligheid en die van je collega's.

Gemeenschappelijke Interne Dienst voor Preventie en Bescherming aan de Haven van Antwerpen		Nummer	G-VIK-006
VEILIGHEIDSINSTRUCTIEKAART		Datum	09/2009
Gebruik van stormladder		Pagina	van 2
1. RISICO'S			
- Valgevaar van hoogte - Verdinkinggevaar			
2. VEILIGE WERKENSTRUCTURES			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Foreman en dekmans zijn verantwoordelijk voor het aanbrengen, bevestigen, verhangen of verplaatsen van en het toezicht op een stormladder. 2. De spijng van de stormladder steeds vanaf een stabiele ondergrond betreden. 3. Volledige verlichting aan en in de buurt van stormladder. 4. Controleer aan boordzijde de bevestiging van de stormladder. 5. Controleer steeds op projectie en algemene staat. 6. Vrij van obstakels. Niet aan volen en electrisiek. 7. Steeds 1 persoon gelijktijdig de stormladder betreden. 8. Zorg steeds voor drie ocpunten (2 handen, 1 voet) 1 hand, 2 voeten). 9. Gebruik een aangegast veiligheidsgordje, wanneer hoogteverschil bij toegang tot dek te groot is. 10. Stop nooit met een spijng van de onderste treden. 11. Neem één trede tegelijk. 12. Richt steeds naar de voeten worden gelijktijdig. 13. De stormladder mag enkel gebruikt worden voor het opstijgen (vb verhalen van lichter, trossen aanhalen, ...) opgehaald worden. 14. Maak de ladder ook voldoende stevig vast wanneer ze tijdelijk opgehaald wordt. Maak ze dan aan beide zijden ophorpen. <input checked="" type="checkbox"/> 			
3. FOTO'S/TEKENINGEN			

Gemeenschappelijke Interne Dienst voor Preventie en Bescherming aan de Haven van Antwerpen		Nummer	G-VIK-006
VEILIGHEIDSINSTRUCTIEKAART		Datum	09/2009
Gebruik van stormladder		Pagina	van 2
3. FOTO'S/TEKENINGEN			
<p>Toets om stormladder omhoog te trekken</p> <p>Indien stormladder met touw omhoog getrokken wordt, kan ze onderaan niet meer betreden worden.</p>			
4. VERBODEN TE DRAGEN PSM'S			
5. AANDACHTSPUNTEN			
<ul style="list-style-type: none"> - Stormladder altijd aan boordzijde stevig op de juiste wijze bevestigd - Steeds onderaan betreden of hoogte van de toegang tot het schip - Controleer steeds treden en bevestigingen - Bij defecten of problemen verwijzen steeds naar overste en in voorkomend geval de scheepsleiding - Draag steeds de nodige persoonlijke beschermingsmiddelen - Draag schouder- en trekken steeds over schouder of op de rug 			

“Draag jouw veiligheidskledij” is de boodschap. Ook op warme dagen!

De nieuwe campagne rond veiligheidskledij draait ondertussen op volle toeren. Je hebt ongetwijfeld al de affiches en banners opgemerkt die we op verschillende plaatsen hebben uitgehangen. Goed gezien worden blijft een toprioriteit voor onze haven!

Ook op warme dagen is het van cruciaal belang om goed zichtbaar te zijn. Daarom wordt het werkkledijassortiment uitgebreid met een nieuw type T-shirt, met de focus op draagcomfort én zichtbaarheid.



Iedere havenarbeider van het algemeen contingent ontvangt 5 gratis T-shirts. Daarmee willen we de absolute prioriteit van een goede zichtbaarheid extra duidelijk maken.

Naast de 5 gratis T-shirts hebben de arbeiders per 75 effectief gepresteerde taken recht op een nieuw T-shirt. Om dit correct te kunnen opvolgen wordt de stand zorgvuldig bijgehouden op de loonafrekening en op MyCepa, naast het saldo van de kledijpunten. De telling start vanaf 375 taken (de waarde van de 5 gratis T-shirts).

Desgewenst kan je ook extra T-shirts aanschaffen met je gewone kledijpunten. 110 punten zijn goed voor één T-shirt.

Voor meer info kan je terecht bij de Cepa Kledijbedeling. Vanaf wanneer en waar je de T-shirts kan afhalen wordt meegedeeld op de loonafrekening van maart en in de volgende S-mail.

Nog een nieuw kledij-artikel!



Door de uitbreiding van het kledijassortiment met een comfortabele en moderne sweater is het pakket aan veiligheidsartikelen nu toereikend voor alle weersomstandigheden.

Vanaf mei 2016 kan je deze sweater aanschaffen in ruil voor kledijpunten. Hij is gemaakt uit zachte stof, heeft een extra hoge kraag voor de bescherming van nek en hals en is uiterst comfortabel. Voor 443 punten is hij van jou!