



## Veilig op- en afstappen van voertuigen deel 5

### De compactlader of bobcat

De richtlijnen voor het veilig op- en afstappen van heftrucks, reach stackers en straddle carriers werden in enkele vorige S-mails al aangehaald. In deze editie bekijken we de compactlader, of bobcat. Er zijn twee types bobcats: een met de toegang vooraan en een met de toegang aan de zijkant, meestal met een deur zoals bij een kleine heftruck.

- Zoals bij alle toestellen, controleer je de bobcat eerst op beschadigingen. **Bekijk ook de opstap:** die mag niet beschadigd zijn en moet voldoende antislip hebben zodat je niet uitglijdt.
- Bij bobcats met de toegang aan de zijkant kan je op- en afstappen zoals bij een kleine heftruck. **Gebruik de driepuntsmethode:** hou steeds 3 steunpunten aan, 2 handen en 1 voet of 2 voeten en 1 hand. Afstappen doe je achterwaarts.
- Bij bobcats met de toegang vooraan moet je extra opletten, want daar moet je over de ophanging van de laadbak of andere onderdelen klimmen. Let hierbij op waar je je voeten neerzet, deze onderdelen kunnen extra glad zijn door productaanslag of olie en vet. Zet bij voorkeur je voeten steeds op de grond.
- Als je klaar bent met het werk, parkeer je de bobcat op een hiervoor voorziene plaats. Trek de handrem aan en zet het contact uit. Controleer voor het afstappen of er geen andere voertuigen je kunnen aanrijden en of de ondergrond veilig is, zodat je je voeten niet kan omslaan. Let daarbij op: de ondergrond kan mogelijk glad zijn door gemorste producten.



*Bobcat met toegang aan de zijkant.*



*Bobcat met toegang vooraan.*

## Over ongevallen door struikelen en uitglijden deel 2

Ongevallen door uitglijden, struikelen of vallen – of slip & trip-ongevallen – zijn vaak snel gebeurd. Door even minder op te letten of te gehaast te zijn, kan je bijvoorbeeld van een trede glijden of je evenwicht verliezen op een platform. Slip & trip-ongevallen zijn geregeld

te wijten aan vuile, onordelijke of weinig onderhouden oppervlakken. Daarom:

- Om deze ongelukken te vermijden, hou je werkruimte zo proper mogelijk.
- Vermijd rondslingerende voorwerpen, kabels en gereedschappen op de wandel- en werk-

oppervlakken, stoffige of vloeibare substanties op de grond ...

- Merk je schade op of is er iets niet in orde? Meld dit aan je verantwoordelijke.

# Tips voor warme dagen



Bij warm weer zal je lichaam veel zweet produceren. Zo probeert het de lichaamstemperatuur af te koelen met een vochtige film op de huid. Wanneer die verdampt, geeft dat een verkoelend effect. Dit systeem kan soms echter minder goed werken, bijvoorbeeld bij een fysieke inspanning bij zeer hoge temperaturen. Het resultaat is dan vermoeidheid en problemen met de bloedsomloop. Volg daarom onderstaande tips om je lichaam te helpen bij warm weer op het werk:

- Drink voldoende en op regelmatige tijdstippen.
- Koel je polsen onder fris water.
- Draag je havenkledij, deze zit niet te strak. Nauw aansluitende kledij zorgt voor meer warmte.
- Sommige geneesmiddelen beïnvloeden je tem-

peratuurregulatie. Lees aandachtig de bijsluiters en overleg met je huisarts of apotheek of extra maatregelen bij warmte aanbevolen zijn.

- In de voertuigen kan airconditioning verlichting brengen, maar zet hem niet te koud.

## Wat drinken bij warm weer?

Bij warm weer heeft het lichaam veel vocht nodig, vooral bij fysiek werk. Anders kan je last krijgen van hoofdpijn, duizeligheid en problemen met de bloedsomloop. Drink dus voldoende:

- Drink best water, maar ook kruiden- en vruchten- en thee zijn een goede optie.
- Let op: kies voor lauwe dranken, niet voor te koude. Ons lichaam probeert onze lichaamstemperatuur constant op 37°C te houden. Te

koude dranken zijn voor het lichaam als een temperatuurschok, waardoor het dan veel energie moet verbruiken om onze lichaamstemperatuur op niveau te houden en je extra zal zweeten.

- Drink geen koffie of andere cafeïnehoudende dranken: het idee dat een extra dosis cafeïne de bloedsomloop in gang kan zetten zodat je afkoelt, klopt niet. Na de korte energieboost zal je lichaam net nóg meer last krijgen van de warmte door de verhoogde hartslag.

Bronnen:

- [www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)
- [www.magazine.vab.be](http://www.magazine.vab.be)
- [www.metronieuws.nl](http://www.metronieuws.nl)

## Leren uit ongevallen

# Nagel buigt af op wier in hout

### Situatie

Een kuiper had als taak een rolcontainer te laden. De container zelf werd vastgezet met een houten constructie die ter plaatse werd gemaakt. Hiervoor gebruikte de kuiper op maat gezaagde houten balkjes die werden vastgenageld met een nagelpistool (zie foto 1). Het slachtoffer wou op de zaagstek (werkoppervlak) twee balkjes aan elkaar nagelen (zie foto 2). Hij nam daarvoor zijn nagelpistool, hield het verticaal (conform G-VIK-025) en schoot een nagel in één van de balkjes (zie foto 3).



Foto 1: nagelpistool



Foto 2: positie hand

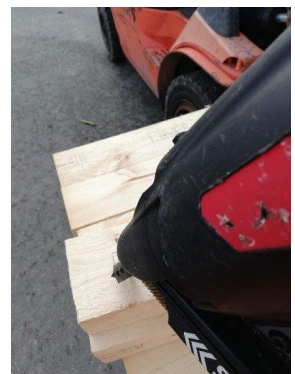


Foto 3: nagelen

### Wat ging er fout?

Op het ogenblik van het ongeval hield het slachtoffer met zijn linkerhand de houten balk op zijn plaats. Zijn hand bevond zich daardoor in een relatief veilige positie (zie foto 2). De nagel kwam

echter terecht op een wier in het hout, waardoor deze afweek. Via de zijkant van de balk kwam de nagel in zijn linker middelvinger terecht met een fractuur en steekwonde tot gevolg.

### Hoe kunnen we dit vermijden?

Controleer het hout op onregelmatigheden en wieren voordat je begint te werken. Dit wordt ook opgenomen in instructiekaarten over nagelpistolen (G-VIK-021 en G-VIK-025).

# Nieuwe instructiekaarten

## G-VIK-050 Veilige positie dekman

<https://www.cepa.be/wp-content/uploads/G-VIK-050.pdf>

## B-VIK-008 LUEZ laden en lossen bulk op de voorkaai

<https://www.cepa.be/wp-content/uploads/B-VIK-008.pdf>

