

DAVE DOKKER

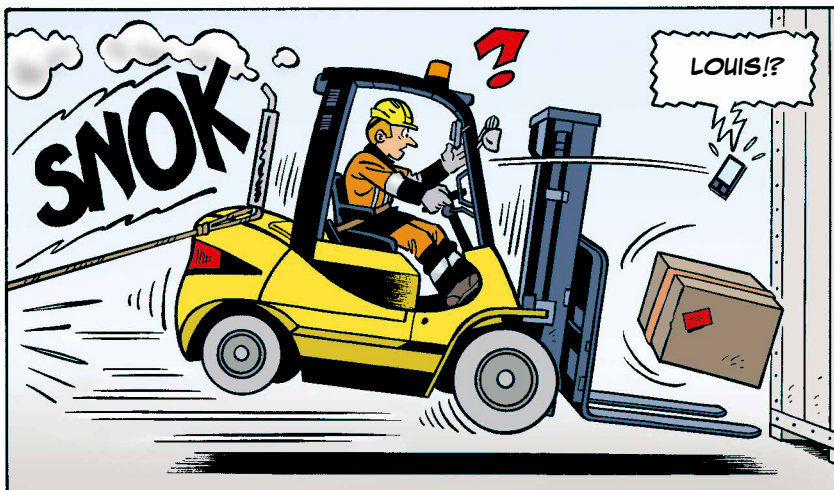
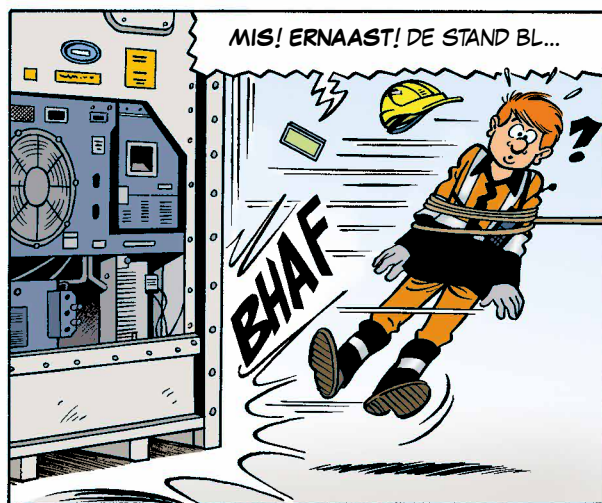
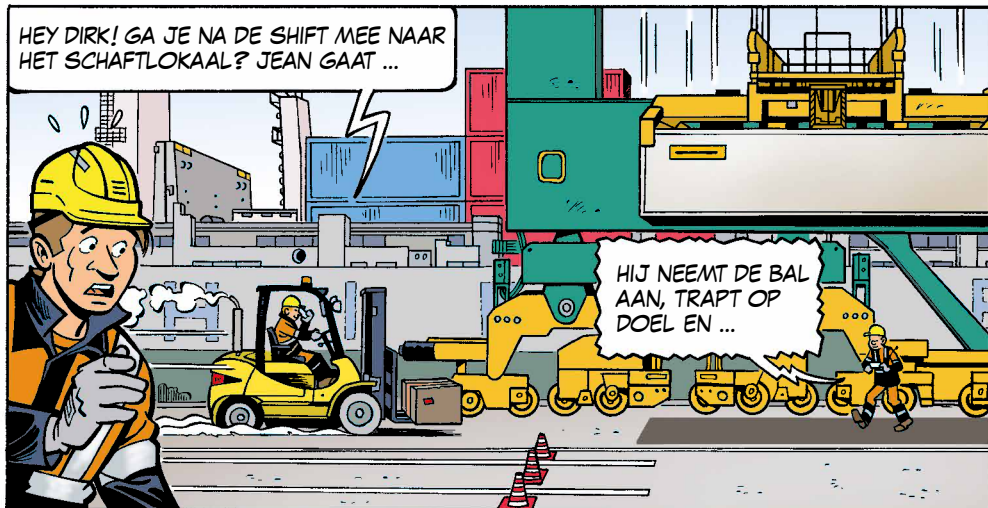


TELEFOON BEKIJKEN, OF GEVAAR ONTWIJKEN?

JEAN, MET LOUIS HIER... YEP, STRAKS IETS ETEN IN 'T SCHAFTLOKAAL. IK BEL DIRK OOK OP.



HEY DIRK! GA JE NA DE SHIFT MEE NAAR HET SCHAFTLOKAAL? JEAN GAAT ...



LAAT JE NIET AFLEIDEN!



© STEVE VAN BAEL

Over de campagne

De campagne 'Bericht bekijken, of gevaar uitwijken?' kadert in het globaal gemeenschappelijk preventieplan. Daarin stelt de havengemeenschap duidelijke doelstellingen voorop om van de haven een veilige werkomgeving te maken voor alle havenarbeiders. Dit jaar vestigen we extra aandacht op het gevaar van smartphonegebruik tijdens het werk.

Er staan verleidelijke tijden voor de deur om voortdurend op je smartphone te turen: het WK-voetbal is gestart! Matchscores bekijken tijdens deze voetbalhoogdagen wordt al vaak dagelijkse kost. Maar tijdens het werk is dat een barslecht idee. Ook al ben je maar even afgeleid, dat is voldoende om een (dodelijk) ongeval te veroorzaken! We geven je graag enkele tips mee om af te kicken van die digitale verslaving.

- **Leg je gsm buiten handbereik**

Lijkt die gsm wel aan je hand vastgeplakt, dan is het misschien een goede tip om je smartphone gewoon niet op kaaï mee te nemen! Tijdens het schaft kan je naar hartenlust facebooken, whatsappen en mailen. Heb je echter te veel verlatingsangst, zet hem dan uit of leg hem ver genoeg weg zodat je er niet bij kan.

- **Hou je gsm-gebruik bij**

Volgens recent onderzoek staren Belgen gemiddeld zo'n 3 uur en 17 minuten per dag naar een scherm. Hou eens bij hoe vaak jij naar je smartphone kijkt. Dat doe je bijvoorbeeld met apps zoals Quality Time voor Android en Moment voor iOS. Ze tonen hoe vaak je je gsm hebt vastgenomen en hoeveel minuten je aan welke app hebt besteed.

- **Plan telefoonvrije momenten in**

Tijdens het werk gebruik je geen smartphone of tablet. Zeker als je een voertuig bestuurt is dit ten strengste verboden. Slechts in uitzonderlijke gevallen mag je je smartphone gebruiken (noodgevallen, verwittiging hulpdiensten). Maar ook in je vrije tijd plan je best enkele telefoon-vrije momenten in. Kies enkele momenten uit zoals tijdens het avondeten, of een tv-avond, wanneer je je gsm bewust uitschakelt of weglegt.

- **Schakel meldingen uit**

Elke melding (of pushbericht) op jouw smartphone maakt een geluid of trilt en dat leidt je af. Het is bovendien moeilijk de drang te weerstaan om toch niet even je telefoon te bekijken. Schakel daarom in je telefooninstellingen zoveel mogelijk de optie om pushberichten te sturen uit.

En...heb je het WK met glans doorstaan? Mooi zo! Dan ben je goed voorbereid om ook tijdens de Tour de France die gsm aan de kant te laten liggen.

De regel

Tijdens het werk gebruik je geen smartphone of tablet. Zeker als je een tuig bestuurt (voertuig, behandelings-toestel ...) is dit ten strengste verboden.

Slechts in **uitzonderlijke gevallen** mag je je smartphone gebruiken: als je job vereist dat je telefonisch bereikbaar bent of in noodgevallen in familiale kring of op het werk om een verantwoordelijke of de hulpdiensten te verwittigen. Als je dan moet bellen, stop je meteen jouw activiteiten en ga je naar een veilige zone. Zorg dat je jouw collega's of het werk nooit hindert.