

GEMEENSCHAPPELIJK COMITÉ VOOR PREVENTIE EN BESCHERMING AAN DE HAVEN VAN ANTWERPEN

Brouwersvliet 33 bus 7 ■ 2000 ANTWERPEN 1

VEILIGHEIDSBERICHTEN

8 NOVEMBER 2005

ROKEN OP HET WERK

Met het KB van 19 januari 2005 wil de overheid vanaf 1 januari 2006 het **passief roken op de werkplek tegengaan**. Zij geeft met dit besluit aan iedereen het recht op een rookvrije werkplek.

Als algemeen principe moet daartoe in **alle werkruimten en sociale voorzieningen een rookverbod** gelden. De werkgever heeft wel de **mogelijkheid om een rookruimte** te voorzien. Hij is hiertoe echter niet wettelijk verplicht.

Na paritair overleg in het Gemeenschappelijk Comité werd deze wetgeving voor havenarbeiders in de volgende praktische afspraken vastgelegd. Deze afspraken houden ook rekening met het rookverbod omwille van het brandgevaar.

Er is een **rookverbod** :

- aan boord van schepen (aan dek en in de ruimen)
- in cabines van machines en voertuigen (kranen, straddle-carriers, stackers, ...)
- in magazijnen
- in pendelbussen of andere vormen van gemeenschappelijk vervoer
- in de sociale voorzieningen (toiletten, refter, kleed-/wasplaatsen, ehbo-lokale, ...)
- in de gebouwen, burelen, portacabines, ...

Roken blijft nog **toegestaan** :

- in openlucht (tenzij een rookverbod permanent of tijdelijk is aangeduid, bv omwille van de risico's van de behandelde producten)
- in rooklokalen of rookgedoogzones die de bedrijven hebben ingericht en die duidelijk in deze zin gesignaleerd zijn. Deze moeten afdoende verlucht worden.

Derden die zich in de onderneming bevinden, moeten geïnformeerd worden over de maatregelen in verband met roken op het werk.

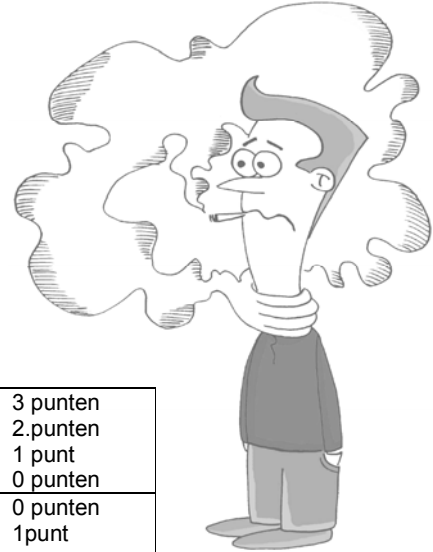
Op keerzijde vindt U informatie van MEDIMAR over rookstopbegeleiding.

Een sigaretje op uw gezondheid ?

De nieuwe wetgeving over roken op het werk, is voor velen een aanzet om een rookstop poging te ondernemen. MEDIMAR wil u informatie over rookstop geven.

■ **Bij een sterke lichamelijke afhankelijkheid** zijn ontwenningverschijnselen knap lastig. Soms komen hulpmiddelen zoals de nicotinevervangers hier van pas. Met het invullen van onderstaande test kan u zelf de ernst van deze afhankelijkheid bepalen.

score > 8 = sterke afhankelijkheid
score 4 tot 7 = lichte afhankelijkheid
score < 4 = geen afhankelijkheid



Hoelang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?	<5min 6 à 30 min 31 à 60 min > 60 min	3 punten 2.punten 1 punt 0 punten
Kan u zich gemakkelijk onthouden van roken op plaatsen waar dit verboden is?	Ja Neen	0 punten 1punt
Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen missen?	De eerste Eender welke	1 punt 0 punt
Hoeveel sigaretten rookt u per dag?	> 31 21 tot 30 11 tot 20 < 10	3 punten 2 punten 1punt 0 punten
Rookt u meer het eerste uur na het ontwaken dan de rest van de dag?	Ja Neen	1 punt 0 punten
Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag het bed moet houden?	Ja Neen	1 punt 0 punten

■ **De psychische afhankelijkheid** vormt op lange termijn de grote struikelblok bij rookstop. Eigen motivatie is en blijft de belangrijkste voorwaarde voor een redelijke slaagkans.

Bezin u daarom vooraf over volgende vragen:

- Hoe belangrijk is het wel voor u om te stoppen ?
- Hoeveel vertrouwen hebt u erin dat u zal slagen in uw poging om te stoppen ?
- Bent u NU echt aan rookstop toe ?

Diverse steun is voorhanden om rookverslaving te overwinnen:

- Brochures en advies kunt u bekomen bij uw huisarts en bij MEDIMAR.
- VRGT biedt individuele rookstopbegeleiding aan: www.vrgt.be of 03-821 35 37.
- Cursussen om te stoppen in groep vindt u bij uw ziekenfonds en www.rooksignaal.be
- Op www.komopenstop.be ondersteunen rokers, rookstoppers en ex-rokers elkaar.
- Tabak Stop Lijn informeert over roken: 070-227 227of tabakstop@kanker.be
- Ook kan u kiezen voor acupunctuur, lasertherapie en hypnose.

Nog enkele tips:

- Kies uw stopdag weloverwogen. Stop dus niet in periodes van zware stress of grote werkbelasting.
- Houd een rookdagboek bij voor u stopt.
- Breng uw omgeving op de hoogte, vertel het aan uw familie, vrienden en collega's.
- Zet op een rijtje waarom u stopt. En overloop die argumenten als u het moeilijk krijgt.