



# Struikelen en vallen

Aan boord kunnen situaties en omstandigheden voor komen waardoor het risico bestaat op struikelen en vallen. Hierdoor kan je lichamelijke schade oplopen of overboord slaan.



## Gevaren

- Openingen in het dek
- Niet opgeruimde werkplekken
- Slechte verlichting
- Gladheid
- Op- en afstapjes\obstakels in de vloer
- Onbalans
- Slechte weersomstandigheden
- Slecht of ongeschikt schoeisel
- Haast
- Werken op hoogte
- Ontbreken of loszittende reling
- Ontbreken van markeringen



## Stap 1: Collectieve maatregelen

- ✓ Maak openingen in het dek dicht
- ✓ Verwijder obstakels
- ✓ Voer geen werkzaamheden uit bij slechte weersomstandigheden
- ✓ Dek openingen af wanneer ze niet gebruikt worden
- ✓ Markeer openingen, obstakels en gevaarlijke situaties
- ✓ Zorg voor de juiste hoogte van opstap bij de deuringang (bijv. 20 cm van de vloer)
- ✓ Zorg voor voldoende en goede verlichting
- ✓ Voorzie gladde vloerooppervlakken/ trappen van antislip
- ✓ Inspecteer en onderhoud ladders regelmatig
- ✓ Zorg voor preventief onderhoud
- ✓ Voer een taak- risicoanalyse uit bij het werken op hoogte
- ✓ Pas val(stop)beveiliging toe bij het werken op hoogte
- ✓ Zorg voor voldoende grijppunten

## Stap 2: Individuele maatregelen

- ✓ Houd je hoofd erbij en haast niet
- ✓ Gebruik een goedgekeurde steiger of ladder bij het werken op hoogte
- ✓ Zorg voor opgeruimde vloeren en werkplek

## Stap 3: Persoonlijke beschermingsmiddelen

- ✓ Gebruik een harnasgordel met valdemper bij het werken op hoogte
- ✓ Gebruik altijd een reddingsvest wanneer je op een schip werkt
- ✓ Draag veiligheidsschoeisel (stalen neuzen, ondersteuning van de voet, isolerende werking)