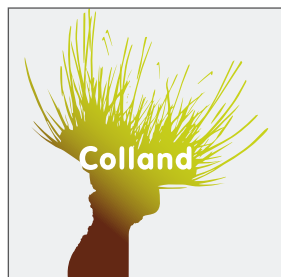




TOOLBOX



Voor meer info over
veilig werken, kijk op
www.agroarbo.nl

Corina van Zoest
adviseur arbo

SOS: help uzelf!

Tips en vuistregels voor uw toolboxmeeting

Alleen werken op percelen of op de openbare weg brengt risico's met zich mee. Er is niet even iemand in de buurt die in noodgevallen hulp kan inroepen of eerste hulp kan verlenen. Zorg dat u vooraf op de hoogte bent van de risico's en neem alvast maatregelen. U bent het waard!

Risico's

Een groot risico's van het alleen werken, is dat u er alleen voor staat. Een ander kan geen actie voor u ondernemen, omdat die er simpelweg niet is. Wat doet u als u onwel wordt, ernstig gewond raakt of bekneeld raakt? Wees u bewust van de specifieke risico's van uw werkzaamheden en denk nu alvast na over verstandige en minder verstandige acties.



Locatie-aanduiding

Als u 112 belt, is het eerste wat u door moet geven in welke plaats u bent en van wie u hulp nodig hebt. Aangeven waar u bent, is niet altijd eenvoudig. Zorg dat altijd bij uw werkgever bekend is waar u bent. Dat is een verplichting vanuit de Arbowet. Neem contact met de basis op volgens een vooraf gemaakte planning. Als het niet lukt om volgens planning te werken, geef dat dan door. Maak er een gewoonte van om een beschrijving te maken van waar u bent en doe alsof u aan een ander uitlegt hoe u er gekomen bent. Mocht u dit in geval van nood moeten doen, dan hebt u dat in ieder geval al vaker gedaan.

In geval van nood is het belangrijk dat er contact kan worden gemaakt met het alarmnummer of de werkgever. De werkgever kan eventueel 112 inschakelen en de locatie doorgeven en uitleggen waar u zit. Dit kan met behulp van GPS-coördinaten. Zelf de plaats uitleggen geeft het minste tijdverlies. De politie kan opsporen waar vandaan er wordt gebeld, maar de alarmcentrale niet precies. U of uw werkgever zal zelf moeten uitleggen waar u zit! In de meldkamer kan de analyse worden gemaakt vanuit welke zendmast er is gebeld, maar daarmee bent u nog niet gevonden. Vanuit Europa wordt Nederland verplicht dit te verbeteren. Het moet in de nabije toekomst mogelijk worden dat een mobiele beller bij de alarmcentrale precies te lokaliseren is. Nu lukt dat nog niet. Tot die tijd geldt: weet waar u zit!

Voorbereiding

Ga na welke verwondingen zouden kunnen ontstaan en zorg dat de inhoud van de verbandtrommel daarop is afgestemd. Zorg verder voor:

- een werkende en op het voertuig afgestemde brandblusser;
- een alarmkaart met de juiste telefoonnummers van hulpverleners;
- werkende communicatieapparatuur en voorgeprogrammeerde alarmnummers in de telefoon. Neem de telefoon mee in het bovenzakje van de overall of werkkleding, zodat deze altijd gemakkelijk te pakken is, maar er niet onbedoeld kan uitvallen;
- goede herkenbaarheid door reflectiekleding en eventueel zwaailichten;
- een legitimatiebewijs.

Cursus

Via IPC is de cursus Hulpverlening geïsoleerde arbeid te volgen.

Zie www.ipcgroen.nl voor meer informatie.



Voorkomen van ongevallen

- Draag nauwsluitende kleding, zonder rafels.
- Laat geen koord of touwtjes of andere dingen uit de kleding hangen.
- Ken de gevaren van het werk, de machine en de omgeving.
- Volg de instructies op en neem geen onnodige risico's.
- Bij het verlaten van de cabine: zet de machine op de handrem en schakel de aandrijving uit.
- Overleg met de bedrijfsarts als u medicijnen gebruikt die de rijvaardigheid beïnvloeden.

Ongeval of onwel worden

Dwing uzelf om rustig te blijven. Schat de ernst van de situatie in. Denk na over de volgorde van handelen. Schakel indien mogelijk en nodig hulpverleners en/of de leidinggevende in. Ga bij letsel na of datgene wat u doet het letsel kan verergeren, bijvoorbeeld bij het losrukken of bij het terugdraaien van de machine. Draai de machine altijd met de hand terug. Bij verwondingen geldt over het algemeen: zorg voor zo min mogelijk bloedverlies door een dekverband of wonddrukverband en geef steun en rust aan gekwetste ledematen. Druk bij een slagaderlijke bloeding de spuitende ader in de lies of de oksel dicht met uw vingers.

Helaas zijn er te veel voorbeelden:

- Het slachtoffer komt met zijn been in de messen van een werkende maïshakselaar.
- Bij het verwijderen van een stuk metaal uit een maïshakselaar wordt de hand van het slachtoffer gegrepen.
- Het slachtoffer raakt met zijn vinger bekneeld in de hef-inrichting van de trekker.
- Bij het verhelpen van een storing aan een wikkelmachine komt het slachtoffer met zijn arm in de machine.

Tips en vuistregels

1. Weet waar u bent en hoe u dat aan hulpverleners uitlegt.
2. Wacht bij onwel worden niet te lang met het inschakelen van hulp; u bent immers op uzelf aangewezen (zeggen dat u het bewustzijn gaat verliezen, is een stuk beter dan het niet zeggen!).
3. Bepaal van tevoren of de uit te voeren acties wel geschikt voor u zijn. Vraag u af u dit aan kunt of niet. Dit geldt met name in geval van pech en storing.
4. Neem geen onnodige risico's. Vraag u af of een mogelijk gevolg het te nemen risico waard is.
5. Schakel bij pech en storing de motor uit voordat u aan de slag gaat.
6. Weet hoe en waar u alarm moet slaan en zorg dat de apparatuur werkt.
7. Weet wat er in de verbandtrommel zit en hoe u de benodigdheden er het snelst uit krijgt. Zorg ook dat u weet hoe u verbanden et cetera bij uzelf moet aanleggen.
8. Haastige spoed is zelden goed. Dat geldt ook voor stress en vermoeidheid.
9. Zorg dat u communicatieapparatuur bij de hand hebt.
10. Bespreek praktijkvoorbeelden en incidenten.



Ongeval met shovel

De politie heeft donderdagavond het personeel van de ambulance geassisteerd bij een ongeval op het terrein van een boerderij aan de Buorren. Een 23-jarige inwoner van Jistrum bestuurde een shovel en reed de stal in. Vermoedelijk nam hij daarbij de bocht iets te scherp, waardoor de shovel kantelde. De bestuurder viel uit de shovel en kwam met zijn voet klem te zitten. Het slachtofferde alarmeerde met zijn mobiele telefoon familieleden, die daarop de hulpdiensten belden. Het slachtoffer werd door het ambulancepersoneel gestabiliseerd en vervolgens per ambulance overgebracht naar het ziekenhuis in Leeuwarden.

(19 maart 2010)