

## Arbo-formulier Algemene Veiligheidsregels en voorschriften

**Huisregels:** Naast deze algemene regels hebben bedrijven een eigen werkinstructie voor (nieuwe) medewerkers. Informeer hier naar, zodat u goed op de hoogte bent van hetgeen er van u verwacht wordt en wat er wel/niet is toegestaan voor u als medewerker van het desbetreffende bedrijf. Vraag tevens om de voorschriften in geval van brand en andere calamiteiten zodat u op alles voorbereid bent.

**Brand/Ongevallen:** In geval van brand/persoonlijke ongevallen zorg dat u kalm blijft en niet in paniek raakt. Zo bent u het beste instaat om de juiste dingen te doen. Waarschuw de desbetreffende leidinggevende, de bedrijfshulpverlener en/of de benodigde hulpinstantie (Brandweer, Politie, Ambulance). Verleen de hulp die noodzakelijk is conform het veiligheidsplan en in ieder geval als goed medewerker, collega en als mens.

**Alcohol/verdovende middelen/ drugs:** Alcohol, verdovende middelen (bijv. medicijnen) en drugs zorgen ervoor dat u minder alert bent. De kans op onveilige situaties en ongelukken wordt groter en u kunt minder adequaat op bijzondere omstandigheden reageren. Het gebruik ervan op de werkplek en/of daarbuiten, tijdens of voor aanvang van de werkzaamheden (zodat u nog onder invloed van deze middelen werkzaamheden gaat verrichten) is niet toegestaan.

**Rechte houding:** Sta recht op. Zorg dat u tilt met rechte rug. Ga goed door uw knieën tijdens tillen/bukken en til vanuit de benen. Veel mensen maken de fout om te veel en te lang op één been te staan. Dit kan gewrichtsbreuk veroorzaken, vooral m.b.t. de heupen.

**Dragen en tillen:** Zorg dat u tilt met rechte rug. Ga goed door uw knieën tijdens tillen/bukken en til vanuit de benen. Zorg dat u uw rug recht houdt bij het dragen. Gezondheidsklachten ontstaan vaak o.g.v. een verkeerde draag/til techniek.

**Kleding:** Zorg dat u de juiste kleding voor uw werkzaamheden draagt. Dit in verband met de kledingsvoorschriften van het bedrijf als wel ter voorkoming van eventuele schade aan eigen bekleding.

**Schoeisel:** Zorg voor goede schoenen. Vaak staat of loopt veel en lang. Rugklachten en vermoeidheid worden vaak veroorzaakt door slecht schoeisel. Let er op dat u niet met te hoge hakken werkt, en dat uw schoenen goed ademen en voldoende steun geven. Een goede antislipzool kan ongelukken m.b.t. uitglijden voorkomen.

**Geluid:** Wanneer u in een omgeving werkt waar geluid (bijv. muziek) een hoog aantal decibellen bereikt, dan raden wij u aan om uzelf hiertegen te beschermen. Er zijn tegenwoordig oordopjes die u goed beschermen tegen geluidshinder maar u niet belemmeren tijdens u werkzaamheden.

**Ogen:** Indien u werkzaamheden verricht waarbij een risico bestaat dat u splinters, vloeistoffen of wat dan ook in uw ogen kunt krijgen, draag dan altijd een beschermende bril.

### **Als u werkzaam bent in de horeca:**

**Veiligheid bediening:** Je loopt veel en vaak me volle dienbladen. Let dus op je houding en op hoeveel en wat je tilt. Ren niet om uitglijden te voorkomen. Wanneer je met warme borden loopt, zorg dan dat je een serveerdoek bij de hand hebt. Dit kan ongelukken m.b.t. verbranding voorkomen.

**Veiligheid barwerk:** Je staat vaak veel en lang. Let dus goed op je houding. Zorg dat je op de juiste manier tilt. Volg de instructies met betrekking tot apparaten goed op, bijvoorbeeld m.b.t. koffieapparaten. Let op met warme dranken i.v.m. brandwonden. Zorg dat er bij het spoelen van glaswerk nooit glaswerk op de spoelborstels blijft zitten! Dit om ongelukken tijdens het spoelen te voorkomen.

**Veiligheid in de keuken:** Let op een rechte houding. Afhankelijk van de aard van je werkzaamheden, dien je alle instructies goed op te volgen. Zeker met betrekking tot het gebruik van keukenmachines. Zorg dat je deze hanteert met de nodige voorzichtigheid. Laat de snijmachine nooit met het mes open staan (draai na gebruik de messtand terug op nul> en zet de snijmachine uit! Uiteraard moet je ook goed letten op het hanteren van de messen, deze zijn vaak erg scherp. Vraag bij gebruik van deze kokmessen om uitleg m.b.t. de snijtechnieken aan de (chef)kok. In verband met het feit dat deze scherpe messen kunnen vallen, is het tevens aan te bevelen om schoenen/klompen met stalen neuzen te dragen. Ren niet in de keuken i.v.m. het gevaar van uitglijden. Houdt er rekening mee dat je keukendoek bij de hand hebt. Dit voorkomt brandwonden. Tevens moet je bij het afwassen letten op kapot serviesgoed, messen, vorken. Je kunt je hiermee lelijk verwonden. Let bij afwassen op een goede scheiding van vuil en schoon serviesgoed in verband met hygiëne. Indien je iets uit het magazijn moethalen of erin moet wegzetten til/draag dan op de correcte wijze.

### **Als u werkzaamheden enquêteren betreft of anderszins administratief zijn:**

**Bureau:** Indien u uw werkzaamheden achter een bureau verricht, zorg dan voor een correcte en juiste instelling van uw bureau en stoel. Zorg dat u alles binnen handbereik hebt en dat uw houding ontspannen is.

**Computer:** Indien u gebruik maakt van een computer, draag dan zorg voor een goede en ontspannen sfeer houding. Zorg dat u niet langdurig aan één stuk naar het beeldscherm hoeft te kijken en voorkom veelvuldig repeterende bewegingen. (bijv. met uw muis.) Neem op tijd een (korte) rustpauze.

### **Arbeidstijdenwet**

#### **15 jaar (met leerplicht):**

Op een schooldag mag je maximaal 2 uur werken, op een vrije dag/vakantie maximaal 8 uur. Tussen 19:00 – 07:00, dus 12 uur lang mag je niet werken. Je mag niet werken in ruimte waar alcohol geschonken wordt. Tijdens een schoolweek mag je maximaal 12 uur werken, tijdens een vakantieweek maximaal 40 uur. Je mag maximaal 6 vakantieweken werken waarvan maximaal 4 weken achter elkaar. Als je lang dan 4,5 uur achter elkaar werkt moet je een ½ uur pauze nemen. Op zondag mag je niet werken tenzij het van je ouders mag en je het zelf wil en mits je om de week een zondag vrij bent.

#### **16 en 17 jaar (met leerplicht):**

Op een schooldag mag je maximaal 9 uur werken, daar moet je nog wel de uren van aftrekken die je op school doorgebracht hebt. Op een werkdag mag je maximaal 9 uur werken. Tussen 23:00 – 07:00, dus 8 uur lang mag je niet werken. Per week mag je maximaal 45 uur werken, waarbij geldt dat je per 4 weken maximaal 160 uur mag werken. Als je langer dan 4,5 uur gewerkt hebt moet je een half uur pauze nemen (2 x 15 minuten) Je mag ook op zondag werken. Per 13 weken moet je echter 4 vrije zondagen hebben.

**Bovenstaande arbeidstijden zijn richtlijnen. Het kan dat er in de CAO afzonderlijke afspraken over gemaakt zijn.**

**Ondergetekende verklaart hierbij kennis te hebben genomen van dit formulier en gaat hiermee akkoord.**

Datum : \_\_\_\_\_

Naam : \_\_\_\_\_

Handtekening : \_\_\_\_\_