

# Checklist

## Hoe Arbo-veilig werk jij?

### Voordat je aan het werk gaat



Veiligheidshesje verplicht



Veiligheidshelm verplicht



Gehoorbescherming verplicht



Veiligheidsschoenen verplicht

- Bekijk wat de mogelijke risico's (kunnen) zijn.
- Ken je de arbocatalogus uit je branche waarmee je kunt zien wat de risico's van je werk zijn?
- Weet je welke onderdelen van de Arbowet voor jou als zzp'er van toepassing zijn?
- Heb je met je opdrachtgever overlegd over de veiligheid van je werkplek?
- Ken je de laatste ontwikkelingen op het gebied van arbeidsveiligheid?

### Veilig werken



Draagbare telefoon verboden



Roken verboden



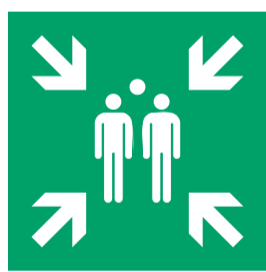
Eten en drinken verboden



Vuur en open vlam verboden

- Zijn je machines veilig genoeg? En hebben ze een gebruiksaanwijzing?
- Is de stroom af van installaties waaraan je werkt?
- Ben je veilig als je hoger dan 2,5 meter werkt? Is je ladder en/of steiger stabiel en heb je een vangnet of veiligheidsgordel om?
- Weet je wanneer je een pak, schoenen, helm, handschoenen, oordoppen of een mondkapje moet gebruiken?
- Is je elektrische handgereedschap veilig en goed onderhouden?
- Weet je wat je moet doen wanneer er geen beschermingsmiddelen beschikbaar zijn?
- Werk je op een schip? Is er een reddingsvest?
- Weet je wat je moet doen wanneer er een ongeluk gebeurt?

### Je gezondheid



Verzamelplaats bij calamiteit



Nooduitgang



EHBO



AED in pand aanwezig

- Weet je of de (chemische) stoffen waarmee je werkt veilig zijn?
- Is er genoeg ventilatie, afzuiging en bescherming wanneer je met gevaarlijke stoffen moet werken?
- Hebben de producten waarmee je werkt een veiligheidsinformatieblad?
- Heb je oordoppen of andere oorbescherming op wanneer het geluidsniveau boven de 80 decibel komt?
- Ken je de gevaren van fysieke overbelasting bij duwen/trekken, tillen, bukken, dragen, trillen, draaien, knielen en kruipen?
- Ben je goed voorbereid als je te maken krijgt met straling van antennes of rookgassen?
- Weet je wat je moet doen als er iets misgaat, bijvoorbeeld gevaarlijke stoffen geïnhaleerd of ingenomen worden?

### Gevaar voor anderen



Opgelet gevaar



Let op: Heftrucks



Let op: brandbare materialen



Let op: Vallen door hoogtevverschil

- Anderen mogen niet meerijden op jouw heftruck.
- Lopen voorbijgangers, bezoekers, omstanders en collega's geen risico's op gevaar?