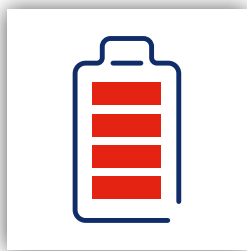


- 1** Ik ga uitgerust en helder aan het werk
- 2** Ik ben me bewust van de risico's op mijn werk
- 3** Ik ken de veiligheidsregels van de werklocatie
- 4** Ik weet wat ik moet doen in geval van nood, onveilige situaties en agressie/geweld
- 5** Ik meld onveilige situaties, incidenten en (bijna-)ongevallen
- 6** Ik houd mijn werkplek schoon en opgeruimd
- 7** Ik gebruik veilige arbeidsmiddelen en gebreken meld ik
- 8** Ik draag de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen
- 9** Ik pas de juiste ergonomische werkhouding toe
- 10** Ik spreek mensen aan op onveilig gedrag en geef een compliment bij veilig gedrag

Veilig Facilicom is een samenwerking van Gom, Trigion, Facilicom Solutions, Inluzio en Tapwacht.



1 Ik ga uitgerust en helder aan het werk

Iedereen gezond, veilig en met plezier aan het werk, nu en in de toekomst. Dat is de missie van Gom. Dit noemen we duurzame inzetbaarheid. Naast Gom als werkgever ben jij hier zelf ook nadrukkelijk verantwoordelijk voor. Hieronder een aantal onderwerpen waar jij zelf actief mee aan de slag kunt gaan.



Eet gezond en niet teveel
Eten zorgt voor de dagelijkse energie.



Roken is slecht voor je
Het verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en het is slecht voor je conditie.



Matig gebruik van alcohol
Betere concentratie en je voelt je fitter.



Voldoende beweging houdt het lichaam fit
Het geeft je energie.



Naast werken is voldoende ontspanning belangrijk
Probeer daar een goede balans in te vinden.

Op Goodhabitiz is een training 'Vitaliteit' beschikbaar, die je kan helpen met onder andere gezond eten, beter slapen én meer bewegen. Trainingen van Goodhabitiz zijn voor iedere medewerker van Gom online en gratis beschikbaar via www.mijngom.nl.

Werkstress

Werkstress kan verschillende oorzaken hebben. Het gaat vaak om dingen in je werk die veel energie kosten. Bijvoorbeeld een hoge werkdruk, agressie en geweld, (seksuele) intimidatie, discriminatie of pesten.

Als je werkstress ervaart, kan dat leiden tot gezondheidsproblemen zowel lichamelijk als geestelijk. Bovendien wordt de kans op fouten tijdens het werk groter, met het risico op ongevallen en een slechtere kwaliteit.

Problemen met werk, collega's of leidinggevende? Blijf er niet mee zitten, Praat erover. Kom je er met jouw leidinggevende niet uit? Neem dan contact op met de regiopersonaalsfunctionaris van jouw vestiging of de vertrouwenspersoon. Het is voor jou en voor Gom belangrijk dat jouw problemen worden opgelost.





2 Ik ben me bewust van de risico's op mijn werk

Iedereen wil na het werk weer veilig en gezond naar huis. Daarom is het belangrijk om goed te letten op je eigen veiligheid. Welke risico's zijn er en welke voorzorgsmaatregelen kun je zelf nemen.

Algemene aandachtspunten

- ✓ Draag altijd handschoenen tijdens het schoonmaken van het sanitair.
- ✓ Steek nooit je handen in een vuilniszak, afvalbak, prullenmand of container. Dit in verband met eventueel prik- en snijgevaar. Voor verdere informatie zie protocol Prikaccidenten (www.mijngom.nl).
- ✓ Plaats altijd een waarschuwingsbord bij natte en/of gladde vloeren.
- ✓ Gebruik de telescoopsteel of een trap. Klim niet op dingen die daar niet voor bestemd zijn, zoals stoelen, krukken of tafels.
- ✓ Houd altijd een hand aan de leuning als je van de trap af loopt.



Schoonmaakmiddelen

Gom gebruikt bij voorkeur geen middelen met een gevaren symbool. In sommige gevallen kunnen we niet ontkomen aan een agressiever middel. Deze middelen kun je herkennen aan onderstaande symbolen op het etiket.



Bijtend



Irriterend, schadelijk



Ontvlambaar



Gevaarlijk voor het milieu



Niet mengen

- ✓ Gebruik geen schoonmaakmiddelen zonder etiket.
- ✓ Meng nooit schoonmaakmiddelen.
- ✓ Leeg sproeiflacons aan het eind van de week en spoel deze om. Dit voorkomt of vermindert de kans op legionella.

Alleen werken

Als je alleen werkt (bijvoorbeeld een sleutelpand), moet je met een veilig gevoel naar het werk kunnen gaan en veilig thuiskomen. Hier een aantal aandachtspunten:

- ✓ Zorg dat ze thuis weten waar je werkt en hoe ze je kunnen bereiken. Het thuisblijverskaartje kan daarbij helpen.
- ✓ Sluit altijd de buitendeur als deze op slot hoort te zijn. Vraag jouw leidinggevende naar de afspraken die gemaakt zijn met de klant.
- ✓ Laat nooit zonder toestemming personen in het gebouw toe.



3 Ik ken de veiligheidsregels van de werklocatie

Op elke locatie zijn veiligheidsregels van toepassing. Sommigen zijn specifiek opgesteld door de klant van de locatie. Er zijn echter ook regels die voor alle locaties gelden. Het is belangrijk dat je deze kent en je eraan houdt. De belangrijkste staan hier genoemd.

- ✓ Ken de veiligheidsregels van de locatie en volg deze altijd op.
- ✓ Zorg dat je altijd op de hoogte blijft van de nooduitgangen, brandtrappen, blusapparatuur en dergelijke. Er kan tussentijds wat veranderen.
- ✓ Zorg dat je de EHBO-post of verbandtrommel weet te vinden.
- ✓ Controleer na het werk alle ruimtes op eventuele gevaarlijke situaties. Sluit ramen, draai kranen dicht en doe het licht uit. Per locatie kunnen er andere afspraken gemaakt zijn.



Mogelijke gebouw gebonden risico's

- ✓ Aanrijdgevaar in een magazijn of fabriekshal. Gebruik alleen de aangegeven looppaden.
- ✓ Knel- en/of stootgevaar bij vast opgestelde machines.
- ✓ Extreme koude of warme werkomgeving.
- ✓ Ruimtes die om gezondheids- of veiligheidsrisico's zijn afgesloten (stralingsgevaar, besmettingsgevaar etc.). Niet betreden zonder toestemming van de klant!
- ✓ Geluidoverlast. Bijvoorbeeld: productiemachines.
- ✓ Opslag gevaarlijke stoffen.

Risico inventarisatie en evaluatie (RI&E)

Voor elke locatie van Gom wordt een RI&E opgesteld. Aan de hand van een standaard vragenlijst worden locatie specifieke risico's in kaart gebracht. Met elke (nieuwe) medewerker worden de uitkomsten en mogelijke verbeteracties besproken door de leidinggevende.



Houd je aan de specifieke regels die door de klant zijn opgesteld. Die worden niet voor niets opgesteld.



4 Ik weet wat ik moet doen in geval van nood, onveilige situaties en agressie/geweld

Naast de veiligheidsregels op je werklocatie is het ook erg belangrijk om te weten wat je moet doen in geval van nood, onveilige situatie of agressie/geweld.

Bedrijfshulpverlening (BHV)

Zorg dat je altijd op de hoogte blijft van de nooduitgangen, brandtrappen, blusapparatuur en dergelijke. Op die manier weet je wat je moet doen in geval van nood, als bijvoorbeeld het ontruimingsalarm afgaat. De aanwezige BHV plattegronden geven de situatie en instructies op jouw werklocatie weer.



Let op:

- ✓ Zorg voor je eigen veiligheid.
- ✓ Volg altijd de instructie op van de BHV-er.
- ✓ Gebruik alleen vluchtroutes en niet de lift.
- ✓ Bij een ontruimingsplan laat je **alles** staan en ga je direct naar de aangegeven verzamelplaats.



Onveilige situaties

Onveilige situaties kunnen leiden tot (bijna-)ongevallen. Daarom is het belangrijk hier alert op te zijn en onveilige situaties direct te melden bij je leidinggevende en/of de klant. Hierbij kun je denken aan:

- ✓ geblokkeerde nooduitgangen;
- ✓ hinderlijke opslag in gangen;
- ✓ gladde vloeren;
- ✓ blootliggende snoeren.



Zorg dat jouw materialen geen onveilige situaties opleveren.

Omggaan met agressie/geweld

Helaas kan iedereen te maken krijgen met ongewenst gedrag zoals agressie en geweld. We spreken van agressie of geweld als iemand ongewenst wordt lastig gevallen. Denk bijvoorbeeld aan discriminatie, uitschelden, bedreiging of lichamelijk geweld.



Onderstaande punten helpen deze situaties te voorkomen:

- ✓ Sluit altijd de buitendeur als deze op slot hoort te zijn. Vraag naar de afspraken die daarover zijn gemaakt met de klant.
- ✓ Laat nooit zonder toestemming personen in het gebouw toe.
- ✓ Bij het betreden van een werkruimte waar mensen aanwezig zijn, vraag altijd toestemming om schoon te mogen maken.
- ✓ Gebruik nooit geweld, in welke vorm dan ook, alleen bij zelfverdediging.
- ✓ Breng jezelf niet in gevaar, meld onveilige situaties en incidenten aan leidinggevende en klant.

Bespreek met elkaar en je leidinggevende wat te doen in geval van nood, onveilige situaties en agressie/geweld. Maak daar goede afspraken over!



5 Ik meld onveilige situaties, incidenten en (bijna-)ongevallen

Ondanks alle veiligheidsmaatregelen binnen Gom, hebben wij helaas ieder jaar te maken met ongevallen tijdens de werkzaamheden. Volgens de Arbwet moet ons belangrijkste doel zijn om ongevallen en onveilige situaties op het werk te voorkomen.



Daarom heeft Gom een incidenten en (bijna-)ongevallen procedure opgesteld. Met als doel:

1. Iedereen op dezelfde wijze een melding te laten maken van een (bijna-)ongeval, incident of onveilige situatie.
2. Onderzoeken naar de oorzaak van een (bijna-)ongeval, incident of onveilige situatie.
3. Indien nodig verbeteringen doorvoeren, om herhalingen zoveel mogelijk te voorkomen.

Wat is een ongeval?

Een ongeval is een ongewenste gebeurtenis op het werk of in werktijd welke onmiddellijk leidt tot schade aan de gezondheid (geestelijke schade, lichamelijk letsel of beroepsziekte). Voorbeelden:

- ✓ Vallen en struikelen.
- ✓ Stoten aan een tafel, deur etc.
- ✓ Prikken aan een naald.

Wat is een (bijna-)ongeval?

Een (bijna-)ongeval is een ongewenste gebeurtenis die geen persoonlijke schade (geestelijke schade, lichamelijk letsel of beroepsziekte) tot gevolg heeft, maar onder iets gewijzigde omstandigheden daar wel toe had kunnen leiden. Voorbeelden:

- ✓ Het aantreffen van injectienaalden.
- ✓ Struikelen zonder letsel over losliggende materialen.
- ✓ Menging van verschillende schoonmaakproducten.
- ✓ Gebruik maken van beschadigde/defecte machines.



Wat is een onveilige situatie?

Een situatie waaruit een (bijna-)ongeval kan ontstaan. Voorbeelden:

- ✓ Blokkering nooduitgang.
- ✓ Opslag in de gangen.
- ✓ Werkzaamheden die niet volgens de regels worden uitgevoerd.

Wat te doen bij onveilige situaties, incidenten en (bijna-)ongevallen?

1. Waarschuw bij (bijna-)ongevallen en onveilige situaties eventuele aanwezige mensen.
2. Stop de gevaarlijke situatie => Neem waar mogelijk de benodigde maatregelen, zodat de kans op een daadwerkelijke ongeval wordt weggenomen of verkleind.
3. Wanneer het gaat om een ongeval met persoonlijk letsel, eerst de geldende hulpdienst (EHBO-er/BHV-er of 112) waarschuwen.
4. Meld de onveilige situaties, incidenten en (bijna-)ongevallen **altijd direct** aan jouw leidinggevende.
5. Laat jouw leidinggevende het (bijna-)ongevallen/incidenten formulier volledig invullen.
6. Bespreek voorvallen tijdens het werkoverleg met je collega's.

Laat een ander niet overkomen wat jij had kunnen voorkomen!



6 Ik houd mijn werkplek schoon en opgeruimd

Een schone en opgeruimde werkplek zorgt er ook voor dat je veilig kunt werken. Belangrijke items daarbij zijn de inrichting van de materiaalwagen en de materiaalkast (opslagruimte).

Bij het inrichten van de materiaalkast gebruiken we de principes van de 5-S, te weten:



1. Sorteren (scheiden)

- ✓ Bewaar alleen materialen en middelen die je nodig hebt. Verwijder, in overleg, wat niet meer gebruikt wordt.
- ✓ Probeer de hoeveelheid aanwezige voorraad te beperken, door betere afstemming van het bestelproces.



2. Schikken

Geef alles zoveel mogelijk een vaste plek. Denk hierbij onder andere aan:

- ✓ Stelen: zet deze zoveel mogelijk vast in klemmen of houders.
- ✓ Dozen en losse materialen: gebruik schappen of rekken als die er zijn. Kan dit niet en moet er worden gestapeld, plaats de dozen en dergelijke dan tegen een muur en maximaal tot borsthoogte.
- ✓ Alkalische en zure producten gescheiden van elkaar opslaan, waardoor er geen gevaarlijk reactie kan ontstaan.
- ✓ Snoeren moeten altijd netjes worden opgerold en opgehangen of op de machine worden geplaatst.
- ✓ Defect materiaal en verpakkingen zonder sticker apart zetten. Markeer duidelijk (bijvoorbeeld met een sticker) dat ze niet gebruikt mogen worden.



3. Schoonmaken

Het goed schoonhouden van de gebruikte materialen en materiaalkast bevordert veilig werken, hygiëne en voorkomt storingen.

4. Standaardiseren

Gom hanteert een standaard materialen- en middelenpakket, waarmee alle schoonmaakwerkzaamheden uitgevoerd worden. Gebruik alleen die verstrekte materialen en middelen.



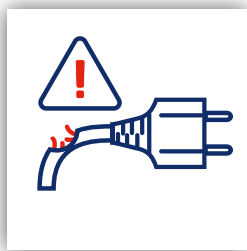
5. Standhouden

Door bovengenoemde principes continu toe te passen, draag jij bij aan een veilige werkomgeving.

- ✓ Bovenstaande 5-S principes zijn ook van toepassing op het veilig werken met de materiaalwagen.
- ✓ Persoonlijke verzorging en hygiëne is ook een belangrijk onderdeel van een schone werkplek. Het regelmatig wassen van de handen draagt daar aan bij.
- ✓ Voorkom dat losliggende spullen tijdens het werk gevaarlijke situaties opleveren voor jezelf en anderen (snoeren, stelen etc.).

De orde en netheid van de materiaalkast (opslagruimte), materiaalwagen en opkomstruimte zijn ten slotte ook het visitekaartje van onze dienstverlening.





7

Ik gebruik veilige arbeidsmiddelen en gebreken meld ik

Al onze materialen en middelen zijn door Gom zorgvuldig uitgekozen. Het is belangrijk dat je weet hoe en wanneer deze verschillende producten gebruikt moeten worden.

Onjuist gebruik kan mogelijk leiden tot:

- ✓ ongevallen;
- ✓ onnodige milieubelasting;
- ✓ beschadigingen aan:
 - afwerkingsmaterialen (muren, deuren etc.);
 - apparatuur van de opdrachtgever;
 - apparatuur van Gom.



Let op:

Gebruik nooit materialen zonder instructie. Vraag om uitleg als er iets onduidelijk is!

Gebruik alleen schoonmaakmiddelen met Nederlandstalig etiket en actueel veiligheidsblad (VIB) of werkinstructiekaart (WIK).



Noodzakelijke controlepunten

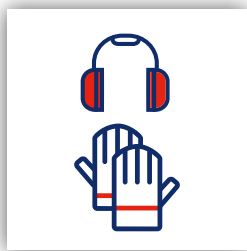
Voordat je aan de slag gaat, is het belangrijk de materialen te controleren op de volgende punten:

- ✓ alle materialen op volledigheid (vrij van beschadigingen en verstoringen);
- ✓ stofzuiger:
 - snoer op draadbreek;
 - aanwezigheid stofzuigerzak;
 - slang en stofzuigmond vrij van verstopping;
 - schoon stoffilter.
- ✓ aanwezigheid keuringssticker op schrob-/zuigmachines en waterzuigers (minimaal 1x per jaar onderhoud + keuring).



Defecte of beschadigde machines meteen buiten gebruik stellen, apart zetten en markeren. Altijd melden bij je leidinggevende.

Let niet alleen op jezelf, maar waarschuw ook een collega of een andere persoon in de werkomgeving bij gevaarlijk of onjuist gebruik van materialen.



8

Ik draag de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen

Persoonlijke beschermingsmiddelen worden gedragen als bescherming tegen risico's die gezondheid en veiligheid tijdens de werkzaamheden kunnen bedreigen.

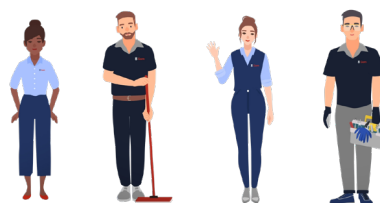
Veel gebruikte persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's) in de schoonmaak zijn:



Handschoenen in sanitaire of andere specifieke ruimten



Veiligheidsbril bij bepaalde periodieke middelen (raadpleeg het veiligheidsblad (VIB) of werkinstructiekaart (WIK))



Gom werkkleding

Mogelijke locatie specifieke persoonlijke beschermingsmiddelen zijn:



Veiligheids-
schoenen



Veiligheids-
helm



Gehoor-
bescherming



Kleding
(bijv. overall)



Signalerende
kleding (hesje)



Val-
beveiliging



Adem-
bescherming

Je leidinggevende zal de beschermingsmiddelen verstrekken en de benodigde instructie geven.

Let niet alleen op eigen PBM's, maar waarschuw ook een collega of een andere persoon in de werkomgeving bij geen of onjuist gebruik van PBM's.

Verplichting werkgever

- ✓ Is verantwoordelijk voor het verstrekken van de noodzakelijke PBM's.
- ✓ Het geven van instructie voor het juiste gebruik.
- ✓ Registratie van uitgifte PBM's.

Verplichting werknemer

- ✓ PBM's op de juiste wijze gebruiken.
- ✓ PBM's onderhouden.
- ✓ PBM's op de juiste wijze bewaren.

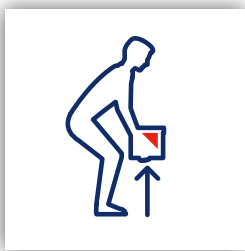
Persoonlijke beschermingsmiddelen:

Draag ze.

Vraag erom als je ze niet hebt gekregen.

Overige veiligheidsaandachtspunten tijdens het werk

- ✓ Het dragen van stevige dichte schoenen.
- ✓ Geen loshangende sieraden dragen.
- ✓ Geen koptelefoons/oortjes dragen.
- ✓ Geen privé gebruik van telefoon tijdens het werk.



9

Ik pas de juiste ergonomische werkhouding toe

Schoonmaken is geen licht werk. Door een correcte houding en gebruik van de juiste materialen tijdens het werk wordt het lichaam minder belast. Hierdoor kunnen gezondheidsklachten zoals rugpijn, pols- en armlkachten en vermoeidheid voorkomen worden.

Onderstaande 4 basishoudingen zijn zeer belangrijk

Bij schoonmaken gebruik je vaak dezelfde houding

↳ Belangrijk: leer de juiste houding voor de verschillende werkzaamheden

↳ Zo belast je je lichaam zo min mogelijk

4 basishoudingen



Voorwaartse spreidstand

Zijwaartse spreidstand

Tillen

Werken dicht bij de vloer

Deze werkhoudingen komen in de basis opleidingen GIBI en BOS uitgebreid aan de orde.

Gebruik de juiste materialen op de juiste wijze



In hoogte verstelbare telescoopsteel



In lengte verstelbare interieurmop



Hoge rand stoffer



Stofzuigermondstuk*



Microvezeldoek

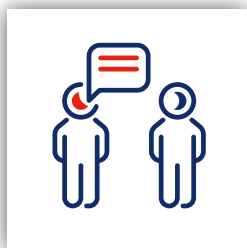
Bovenstaande materialen zorgen er voor:

- ✓ Dat je met een rechte rug werkt, waardoor je rug zo min mogelijk belast wordt.
- ✓ Dat je schouder ontlast wordt, door niet boven reikhoogte te werken.
- ✓ Dat je polsgewricht ontlast wordt, door met een klamvochtige doek te werken.

* Door gebruik te maken van een kantelbaar mondstuk kun je de juiste houding aannemen.

Aandachtpunten

- ✓ Probeer te voorkomen dat je te lang in de zelfde houding blijft werken.
- ✓ Ga nooit op stoelen, krukken of tafels staan, maar gebruik de hoge rand stoffer of een trap.



10 Ik spreek mensen aan op onveilig gedrag en geef een compliment bij veilig gedrag

Veilig werken begint met veilig gedrag en het vermijden van onveilig gedrag. Als je onveilig gedrag signaleert, moet je dat melden om je collega's en jezelf te beschermen.

Veilig gedrag houdt in:

- ✓ Zorgen voor veiligheid en gezondheid voor jezelf en andere personen.
- ✓ Je positief opstellen wat veilig en gezond werken betreft.
- ✓ Je houden aan de veiligheidsvoorschriften.
- ✓ Aanwijzingen en instructies opvolgen.
- ✓ Anderen aanspreken op onveilige handelingen.
- ✓ Onveilige situaties en incidenten melden, gepast ingrijpen en bespreekbaar maken.
- ✓ Aandacht voor persoonlijke hygiëne, orde en netheid.
- ✓ Elkaar een compliment geven bij veilig werken en/of -gedrag.

10x Bewust veilig betekent: veiligheid, voor iedereen op ieder moment van de dag!

Het moet een constant aandachtspunt zijn in je dagelijkse werkzaamheden. En ook hier geldt:



KIJKEN

DENKEN

DOEN

Kijken

Wat kan er volgens jou nog fout gaan? Welke gevaren zie je zelf?

Ga niet beginnen met het werk als de risico's naar je oordeel te groot zijn.

Denken

Wat is hier de oorzaak van?

Bepaal de te nemen maatregelen die nodig zijn om de risico's te voorkomen of te beperken.

Doen

Wat ga je er aan doen om de gevaren te voorkomen?

Voer de maatregelen uit om een veilige uitvoering van je werk mogelijk te maken.