

Goede Arbozorg doen we samen

Arbozorg betekent dat je gezond en veilig kunt werken. Je werkgever en jij zorgen samen voor:

- Een veilige werkplek: jouw werkplek is goed ingericht en schoon. Dit geldt ook voor jouw schoonmaakkar, jouw schoonmaakkast, bestelbus of andere opslagruimtes. En natuurlijk voor de opkomstruimte.
- Veilig werken: je krijgt uitleg van een collega of je leidinggevende over hoe je met gevaarlijke stoffen en materialen en hulpmiddelen moet omgaan. Maar ook over hoe je met je lichaam omgaat tijdens je werk. Bijvoorbeeld hoe je goed kunt tillen, duwen, trekken of bukken, zonder dat je lichaam daar last van krijgt.
- Ondersteuning bij ziekte: als je ziek wordt, helpt de arbodienst of bedrijfsarts. Hier lees je ook meer over in de werkwijze verzuim van de RAS.

Wat doet jouw werkgever

Jouw werkgever moet:

- De risico's op het werk in kaart brengen via een Risico-inventarisatie en evaluatie (RI&E). Met de resultaten daarvan maakt hij een plan om veilig te werken;
- Instructies en uitleg geven over veilig werken;
- Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's) geven;
- Een basiscontract hebben met arbodienst of bedrijfsarts.

Waar let je op tijdens je werk?

- De uitleg en protocollen opvolgen en lees de werkplekinformatiekaarten.
- Veilig werken: bewegen in je werk zonder je lichaam te overbelasten (ergonomisch werken), op de juiste manier schoonmaken en de goede stoffen gebruiken met persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Problemen melden: bij je leidinggevende, werkgever of vertrouwenspersoon.
- Veilig werken op hoogte of met hogedrukspuit: volg speciale protocollen, draag bescherming en gebruik materialen en middelen op de juiste wijze.
- Meewerken bij ziekte: samen een plan maken, evalueren en meedoen aan re-integratie.

Wat kun jij zelf doen?

1. Vraag uitleg over je werk en het gebruik van gevaarlijke stoffen.
2. Bekijk samen met collega's de instructies: films of kaartjes kunnen daarbij helpen.
3. Gebruik de beschikbare hulpmiddelen.
4. Bespreek met je leidinggevende als iets niet klopt: bijvoorbeeld als er geen persoonlijke beschermingsmiddelen zijn bij het gebruik van een gevaarlijk middel, losse elektriciteit ziet, te zwaar werk doet, enzovoort.
5. Doe mee bij het opstellen van de RI&E en het plan van aanpak: zo verbeter je jouw werkplek.
6. Bij ziekte of klachten: meld het op tijd bij je leidinggevende en bespreek het eventueel bij de bedrijfsarts of arbodienst.

Wat levert dit op?

- Je werk is leuker én veiliger.
- Je laat zien dat je betrokken bent bij jouw werkplek.
- Minder lichamelijke klachten zoals rug- of schouderpijn.
- Minder ziekteverzuim: je blijft langer aan het werk.

Zo breng je samen in praktijk wat arbozorg betekent. Veilig en gezond werken is normaal. Jouw inzet maakt het verschil – voor jezelf én je collega's!