



Handige Arbotips

Hieronder vindt u een aantal Arbo-tips voor:

- goed computergebruik
- voorbereiding op noodsituaties
- organisaties met vrijwilligers die huisbezoeken afleggen

Tips voor goed computergebruik

1. Plaats computers zo ver mogelijk bij het raam vandaan.
2. Plaats computers bovendien haaks op het raam, zodat u het raam niet voor of achter u heeft.
3. Plaats kopieermachines en printers het liefst in een aparte ruimte, in verband met lawaai en uitstoot van ozon. Bovendien houdt het u in beweging.
4. Als dit niet mogelijk is, plaats deze apparaten dan in elk geval op een flinke afstand van uw werkplek.
5. Gebruik gericht licht. Dus geen lampen die ook aan de zijkant licht uitstralen, zoals bijvoorbeeld kale, onafgeschermdde tl-lampen. Zo voorkomt u spiegeling in het beeldscherm.
6. Zorg voor goede zonwering, zodat u geen last krijgt van te veel licht.
7. Gebruik een goede stoel die stabiel is en verstelbaar. Een meeverende rugleuning houdt u actief.
8. Zorg dat de bovenkant van het beeldscherm op ooghoogte is.
9. Kijk eens in het schema op deze pagina voor een juiste zithouding.
10. Werk niet meer dan 6 uur per dag achter een beeldscherm en ook niet langer dan een half uur onafgebroken achter elkaar.
11. Rek u een paar maal per dag uit en beweeg de polsen een aantal keren tijdens uw pauzes.
12. Zorg voor afwisselende werkzaamheden.
13. Drink koffie (of thee of iets anders) zoveel mogelijk in een andere ruimte.

Vorbereiding op noodsituaties

1. Stel een plan op waarin beschreven wordt wat te doen bij calamiteiten. Huurt of gebruikt u een gebouw van een ander, overleg daar dan ook mee.
2. Zorg ervoor dat iedereen, dus ook alle vrijwilligers, op de hoogte zijn van dit plan.
3. Maak een poster die duidelijk laat zien wat te doen bij calamiteiten en hang deze in elke kamer/ruimte op een goed zichtbare plaats.
4. Programmeer alarmnummers voor in de telefoons, zoals 112 en het algemene nummer van de politie (0900_8844) of geef dit met een sticker aan op de telefoon.
5. Zorg dat er voldoende mensen zijn met kennis van EHBO en met kennis van het omgaan met brandblusmiddelen, zodat er altijd iemand aanwezig is met deze kennis.
6. Zorg dat er voldoende EHBO-trommels zijn, op een goed bereikbare plek.
7. Informeer bij de aanschaf van EHBO-trommels altijd of u de juiste heeft, passend bij het aantal medewerkers in uw organisatie.
8. Zorg dat er voldoende en adequate brandblusmiddelen aanwezig zijn. De brandweer kan u daarbij adviseren.
9. Zorg voor een jaarlijkse controle van de aanwezige brandblusmiddelen.
10. Zorg dat de vluchtwegen verlicht zijn en ook verlicht blijven bij stroomuitval.
11. Zorg dat de vluchtwegen altijd vrij van obstakels zijn, zowel aan de binnen- als aan de buitenkant.
12. Zorg dat vluchtwegen duidelijk zijn aangegeven. Gebruik hiervoor bordjes met pictogrammen, zodat ze ook herkenbaar zijn voor niet-Nederlandstaligen.

Als vrijwilligers cliënten aan huis bezoeken

1. Maak afspraken met vrijwilligers over bezoek aan cliënten thuis.
2. Zorg dat de adresgegevens van de cliënt niet alleen bij de vrijwilliger bekend zijn, maar ook bij de organisatie.
3. Laat vrijwilligers zich verplicht aan- en afmelden voor en na bezoek aan een cliënt.
4. Geef voorlichting aan vrijwilligers over het zo veilig mogelijk op bezoek gaan. Bijvoorbeeld over hoe om te gaan met agressie of ander ongewenst gedrag.
5. Zorg voor een vertrouwenspersoon binnen de organisatie.
6. Zorg voor een duidelijke klachtenregeling, zowel voor vrijwilligers als voor cliënten.
7. Train vrijwilligers in het omgaan met emotionele gebeurtenissen.
8. Zorg voor een goede nazorg na een emotionele gebeurtenis.