



ARBO, KWALITEITSZORG EN HULPVERLENING

Niveau 3

Boom

COLOFON

Boom Mbo
klantenservice@boom.nl
www.boom.nl

Auteur: Astrid Habraken

Inhoudelijke redactie: Boom Mbo

Titel: Arbo, kwaliteitszorg en hulpverlening - Niveau 3

ISBN: 978 90 372 7019 8

Bronvermelding: Katty Elizarova | Shutterstock, Grand Warszawski | Shutterstock, Rafapress | Shutterstock

Eerste druk, eerste oplage

© 2026 Boom | All rights reserved. No text & data mining.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom, te vinden op www.boom.nl.

INHOUD

Werken met dit keuzedeel	4
1 Arbo	7
De Arbowet	9
Werk en privéleven	12
Onveilige situaties	16
Een gezonde en veilige werkplek	18
Begrippen	23
2 Kwaliteitszorg	25
Planmatig werken	26
Protocollen en procedures	29
Kwaliteitszorg	32
Kwaliteitssystemen en keurmerken	34
Begrippen	39
3 Hulpverlening	41
Bedrijfshulpverlening	42
Ontruiming	43
Brand	47
Eerste hulp bij ongelukken	49
De ABC-methode	52
Reanimatie	54
De verbanddoos	55
Letsels	56
Begrippen	61
4 Uitdaging	65
Index	68

WERKEN MET DIT KEUZEDEEL



Digitale leeromgeving

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Het icoontje in de vorm van een wereldbol verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar [Boomdigitaal.nl](https://boomdigitaal.nl).

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boom.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Arbo, kwaliteitszorg en hulpverlening

Dit keuzedeel gaat over werken in een veilige omgeving. Iedereen heeft hier recht op. Als je zorgt voor goede kwaliteit, de Arbowet volgt en zorgt voor de juiste hulpverlening, dan ben je goed op weg naar een veilige werkplek. Je gaat je verdiepen in jouw toekomstige werkplek. Welke arboregels zijn belangrijk? Wat betekent kwaliteit voor jouw branche? En welke regels voor hulpverlening moet je echt kennen?



Bekijk het filmpje over wat je allemaal gaat leren in dit keuzedeel.



Leerdoelen

1. Je kent de arboregels.
2. Je weet met welke wetten je tijdens het werk rekening moet houden.
3. Je weet wat veilig werken is en welke risico's er zijn als je niet veilig werkt.
4. Je kunt een onveilige situatie herkennen en oplossingen aandragen om het probleem op te lossen.
5. Je weet wat een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) is en hoe je deze moet uitvoeren.
6. Je weet wat planmatig werken is.
7. Je weet wat procedures en protocollen zijn.
8. Je weet wat kwaliteit inhoudt en hoe het je werk beïnvloedt.
9. Je weet wat er kan gebeuren als er bij het werken niet gelet wordt op kwaliteit.
10. Je weet wat bhv is.
11. Je weet wat EHBO inhoudt.
12. Je weet welke hulp je zelf mag verlenen en wanneer je iemand moet inschakelen.
13. Je weet hoe je moet handelen in geval van een calamiteit.

Dit keuzedeel bestaat uit:

• *Theorie en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten, deze opdrachten herken je aan [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en heb je nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:

- verslag interview met een preventiemedewerker
- verslag veiligheidsronde bedrijf
- RI&E van een bedrijf
- verslag maatregelen gezondheidsrisico's

- *brochure arbo in de branche*
 - *werkplan uitvoeren taak beroepspraktijk*
 - *procedure uitvoeren taak beroepspraktijk*
 - *verslag interviews kwaliteitssystemen*
 - *verslag onderzoek naar kwaliteit in een bedrijf*
 - *presentatie kwaliteitssystemen*
 - *verslag interview bhv'er*
 - *ontruimingsplan en plattegrond met vluchtroutes*
 - *verslag meeloopdag EHBO'er.*
- *Test je kennis*
Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.
 - *Uitdaging*
Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel, hier werk je het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.
Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je een informatiepakket. Het pakket is bedoeld voor vrijwilligers van een foodtruckevenement. Het informatiepakket bestaat uit een RI&E voor het foodcourt, een poster Wat is kwaliteit? en een brochure over vier veel voorkomende ongevallen en calamiteiten.
 - *Theorietoets*
Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.



Hoofdstuk 1

Arbo

Veel werkgevers hebben het beste met je voor. Maar is dat voldoende om je gezondheid en veiligheid op het werk te garanderen? Stel dat je elke dag op je werk te zware goederen moet tillen. Of dat je steeds in een slecht geventileerde ruimte werkt. Gelukkig bestaat de Arbowet. Deze wet is bedoeld om de gezondheid en veiligheid van werknemers te garanderen. Jouw gezondheid en veiligheid dus! Je hoeft de Arbowet niet uit je hoofd te leren, maar je moet wel weten waar jij je aan moet houden tijdens het werk. In dit hoofdstuk maak je kennis met de Arbowet. Je onderzoekt zelf welke regels uit de Arbowet in jouw branche belangrijk zijn.

Aan het eind van dit hoofdstuk

1. ken je de arboregels
2. weet je met welke wetten je tijdens het werk rekening moet houden
3. weet je wat veilig werken is en welke risico's er zijn als je niet veilig werkt
4. kun je een onveilige situatie herkennen en oplossingen aandragen om het probleem op te lossen
5. weet je wat een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) is en hoe je deze moet uitvoeren.

Opdracht 1 Oriëntatie Arbo

- Als je denkt aan onveilige situaties op je (toekomstige) werkplek, waar denk je dan als eerste aan?
- Heb je weleens te maken gehad met een onveilige situatie op je werk? Wat gebeurde er? Had dit voorkomen kunnen worden denk je? Waarom wel of niet?
- Waar denk jij aan als je de woorden Arbowet en arbeidsomstandigheden hoort? Maak hier een mindmap van. Schrijf alles op wat volgens jou met arbo te maken heeft.

Tip!

Met behulp van de website kun je een online mindmap maken.



- Noteer vier onderwerpen die volgens jou in de Arbowet staan.

Bekijk de filmpjes.

- Voor veel mensen is arbo iets dat bij werken hoort, maar waar ze niet zo veel tijd aan (willen) besteden. Dat kan zorgen voor gevaarlijke situaties, zoals je heb gezien in de filmpjes. Kun je een gevaarlijke situatie in jouw eigen beroep noemen? Wat is het ergste dat dan kan gebeuren?
- Schrijf op hoe jij zelf op dit moment over arbo denkt.

Opdracht 2 Regels

Waar mensen samen zijn, gelden regels die bepalen wat wel en niet mag. Op het werk zijn deze regels vaak duidelijk beschreven. Maar er zijn ook veel regels die niet zijn opgeschreven maar die iedereen wel kent. Bijvoorbeeld: ga niet opeens stilstaan op een drukke stoep. Of in de bus of trein: laat mensen eerst uitstappen voor je zelf instapt.

- Welke regels zijn er bij jou thuis? Geef vier voorbeelden.
- Welke regels zijn er op school? Geef vier voorbeelden.
- Welke regels zijn er op je werkplek? Geef ook hiervan vier voorbeelden.
- Welke ongeschreven regel vind jij het belangrijkste? Waarom?

De Arbowet

Regels op je werk die te maken hebben met gezond en veilig werken komen meestal uit de **Arbowet**. Arbo is de afkorting van **arbeidsomstandigheden**: de omgeving waarin je werkt. Die omgeving moet veilig zijn, maar ook passen bij het soort werkzaamheden dat je doet. Als je bijvoorbeeld werkt met grote machines, gelden er andere regels dan wanneer je op een kantoor achter een computer werkt.

De regels op je werk veranderen regelmatig. Bijvoorbeeld omdat de Arbowet aangepast is. Maar bijvoorbeeld ook omdat het bedrijf verhuist of er andere werkzaamheden bijkomen. Zo zorgt je werkgever ervoor dat de regels blijven passen bij de organisatie, de werkzaamheden, de medewerkers en de klanten. De werkgever zal je informeren over de nieuwe regels. Ben je langer afwezig geweest door bijvoorbeeld vakantie of ziekte, vraag dan zelf of alle regels nog hetzelfde zijn.



De Arbowet is er om de veiligheid op de werkvloer te vergroten.

Wat staat er in de Arbowet?

In de Arbowet staan regels over gezondheid, welzijn en veiligheid:

- **gezondheid**
Je moet je werk kunnen doen zonder dat je daar ziek van wordt. Er moeten bijvoorbeeld voldoende frisse lucht en daglicht zijn, maar ook schone werkomstandigheden.
- **welzijn**
Welzijn wil zeggen dat het lichamelijk en geestelijk goed met je gaat. Je brengt veel tijd op je werk door. Voor je welzijn is het daarom belangrijk dat je met plezier naar je werk gaat. Iedereen is anders, dus het gevoel van welzijn is ook voor iedereen anders. De ene persoon houdt van een drukke, rommelige werkomgeving. De ander heeft liever rust en orde.
- **veiligheid**
Je moet je werk kunnen doen zonder dat je gevaar loopt. Je moet kunnen werken met veilig materiaal en de juiste beschermingsmiddelen.



Onderdelen van de Arbowet

De Arbowet is een **kaderwet**. Dit betekent dat in de Arbowet zelf geen regels staan. Er staan wel algemene richtlijnen, verantwoordelijkheden en procedures in. De echte regels staan in:

- het **Arbeidsomstandighedenbesluit (Arbobesluit)**
- de **Arbeidsomstandighedenregeling (Arboregeling)**.

Veel branches hebben daarnaast nog een arbocatalogus. Daarin staat precies uitgelegd hoe gezorgd kan worden voor goede arbeidsomstandigheden. In een branche zitten alle bedrijven die zich met dezelfde producten of diensten bezighouden, bijvoorbeeld de horeca, de bouw of de kinderopvang. Niet iedere branche heeft te maken met dezelfde gezondheids- en veiligheidsrisico's. Daarom zijn de bepalingen uit de Arbowet voor verschillende branches verder uitgewerkt in deze arbocatalogi.

Rechten en plichten voor werkgevers en werknemers

In de Arbowet staan richtlijnen voor de werkgever, maar ook voor de werknemer. Je mag van het bedrijf verwachten dat het zorgt voor een veilige werkplek. Maar het bedrijf mag van jou verwachten dat jij geen onveilige situaties veroorzaakt. Jullie moeten dus samen zorgen voor goede werkomstandigheden. Ieder heeft zijn eigen taak:

- De werkgever moet zich houden aan de regels over gezondheid, welzijn en veiligheid.
- Jij moet je werk doen volgens de regels. Zie je gevaarlijke of ongezonde omstandigheden, dan meld je dit.



Als een werkgever zich niet aan de regels houdt, kan hij van de Nederlandse Arbeidsinspectie een boete opgelegd krijgen. Deze boetes kunnen heel hoog worden. Zijn de risico's te groot, dan kan het werk zelfs stilgelegd worden. Maar: als werknemer moet je je ook aan de regels houden. Ook jij kunt een boete krijgen als je dat niet doet.

Opdracht 3 Kennismaking met de Arbowet

- a. Het uitvoeren van de Arbowet gebeurt zowel door de werkgever als de werknemer. Geef in de tabel aan welke taak bij wie hoort.

Taak	Werkgever	Werknemer
Uitvoeren van instructie		
Verzorgen van juiste materialen om taak uit te voeren		
Uitleg geven over veilig werken		
Opbergen van materiaal op de juiste plek		
Onderzoeken van ongevallen op de werkplek		
Melden van mogelijke gevaarlijke omstandigheden		
Helpen van hulpverlener als hij zijn werk doet		
Bestrijden van mogelijk gevaar		

- b. In de Arbowet staan regels die gaan over gezondheid, veiligheid en welzijn. Geef in de tabel aan welke regel waarbij hoort.

Regel	Gezondheid	Veiligheid	Welzijn
Alle medewerkers die met een machine moeten werken krijgen een training.			
Iedere dinsdag kunnen medewerkers in de lunchpauze meedoen aan een les pilates.			
In de kantine staat een pingpongtafel en kun je tafeltennisvoetballen.			
De lunch ventilatie in het magazijn wordt ieder kwartaal schoongemaakt, zodat de lucht altijd van goede kwaliteit is.			
Iedere medewerker krijgt een paar veiligheidsschoenen en een helm.			
Medewerkers mogen kiezen voor een zit-stabureau als ze veel computerwerk moeten doen.			
Iedere vierde vrijdag van de maand is er een coach aanwezig, waar medewerkers zelf een afspraak mee kunnen maken als ze dat willen.			

- c. Beschrijf wat voor jou belangrijk is als het gaat om welzijn en je werk. Wat voor werk en werkplek vind je belangrijk? Wat wil je juist niet? Vergelijk je antwoord met dat van een medestudent. Wat is hetzelfde? Wat is juist heel anders?

Opdracht 4 De Arbowet



Bekijk de website.

- a. De Arbowet is een kaderwet. Zoek uit wat dit precies betekent.
- b. Veel branches hebben een eigen arbocatalogus. Zoek uit of deze er voor jouw branche is en beantwoord de vragen.
- Wat staat er allemaal beschreven in de catalogus?
 - Welke handelingen staan in de arbocatalogus?
 - Wie heeft de arbocatalogus gemaakt?
 - Wie houdt de arbocatalogus actueel?

Let op!

Is er geen arbocatalogus voor jouw branche? Beantwoord dan de vragen over de arbocatalogus voor een andere branche.



Maak gebruik van de website.

- c. Maak een interactieve illustratie waarin je kort laat zien waar de Arbowet over gaat.

Opdracht 5 Diversiteit

Tijdens je werk krijg je te maken met mensen die allemaal anders zijn. Zo krijg je te maken met jonge mensen en oude mensen. Met mensen die geboren en getogen zijn in Nederland en met mensen die uit andere landen komen. Met al deze mensen moet je professioneel kunnen samenwerken. Je moet kunnen omgaan met diversiteit.

- a. Lees het artikel. Wat vind je ervan dat iemand is afgewezen op basis van zijn huidskleur?

- b. Laat het artikel lezen aan iemand met veel werkervaring. Bijvoorbeeld je ouders/verzorgers of een ander familielid. Wat vindt hij hiervan? Heeft hij zelf ervaring hiermee?
- c. Zoek op internet meer informatie over diversiteit. Schrijf op waarom volgens jou omgaan met diversiteit een belangrijk onderwerp is bij het zorgen voor goede arbeidsomstandigheden.

Werk en privéleven

Wat je thuis doet, in je vrije tijd, heeft ook invloed op je werk. Een voorbeeld: Je werkgever kan zorgen voor de juiste voorlichting en uitleggen hoe je met machines moet werken. Maar als jij te weinig hebt geslapen en daardoor onveilig omgaat met die machine, kan er toch een ongeluk gebeuren. Nog een voorbeeld: Je werkt als beveiligder in een winkel. De laatste tijd heb je jouw conditie verwaarloosd. Op een dag gaat op je werk het alarm als een klant naar buiten loopt. Je roept hem, maar hij rent weg. Je kunt hem niet bijhouden, doordat je snel buiten adem bent. Zo zijn er meer van dit soort voorbeelden te bedenken. Je werkgever zal niet snel zeggen: 'Dit mag je níet doen buiten werktijd.' Maar voor je eigen veiligheid en die van anderen, zijn er dingen die je wél kunt doen.

Voldoende rust

Wat voor werk je ook doet, als je slecht slaapt of laat naar bed gaat is je concentratie minder. Ga dus tijdens je werkweek niet te laat naar bed. Iedereen heeft weleens een verjaardag of een concert op een werkdag. Dat kan ook prima. Maar zorg ervoor dat het niet avond na avond is. Nog een aflevering kijken van die spannende nieuwe Netflix-serie? Niet verstandig als het al laat is en je de volgende dag weer vroeg aan het werk moet.

Heb je langere tijd slaapproblemen, probeer dan te achterhalen waardoor dat komt. Misschien heb je veel stress of zorgen die je uit je slaap houden. Dit kan met het werk te maken hebben, maar ook met je privéleven.



Langere tijd veel stress kan leiden tot een burn-out.

Slaapproblemen is een van de klachten bij een **burn-out**. Een burn-out ontstaat als je langere tijd veel stress hebt en hier niets aan doet. Je hebt dan lichamelijke en psychische klachten en voelt je vermoeid en uitgeput. Een burn-out zorgt ervoor dat je niet meer goed kunt functioneren op je werk en privé. Het is daarom belangrijk om stress en problemen op tijd aan te pakken.

Vitaliteit

Voldoende slaap en zo min mogelijk stress zorgen er ook voor dat je **vitaal** voelt. Je bent vitaal als je je gezond voelt, energie hebt en gemotiveerd bent. Je kunt dan productief werken en hebt vaak meer plezier in je werk dan iemand die niet vitaal is. Naast genoeg slaap en weinig stress helpt het ook om genoeg te bewegen en gezond en bewust te eten. Zorg ook voor genoeg ontspanning. Spreek bijvoorbeeld af met vrienden en doe samen iets leuks.

Werktijden

Naast de Arbowet zijn er ook nog andere wetten die gaan over werkomstandigheden. Zo is er ook de Arbeidstijdenwet. Hierin staan regels over werktijden. Bijvoorbeeld hoelang je maximaal per dag mag werken. Ook staat erin wanneer je recht hebt op pauze.

Opdracht 6 Je privéleven

Wat je in je vrije tijd doet, heeft ook invloed op je werk.

- Voldoende rust en je concentreren op je werk is belangrijk. Bedenk zelf nog twee dingen die te maken hebben met je privéleven en die belangrijk zijn voor je werk. Leg in maximaal honderd woorden uit waarom deze twee dingen volgens jou invloed hebben op jouw werk.
- Vind jij dat een werkgever mag zeggen dat je iets niet mag doen? Bijvoorbeeld dat je tijdens het werk je smartphone niet mag gebruiken? Of dat je tijdens de werkweek niet mag drinken? Schrijf voor jezelf op wat je hiervan vindt. Voer daarna een gesprek met twee mensen:
 - een collega
 - een klasgenoot.

Vraag hun mening: zijn ze het met je eens? Waarom wel of niet?

Opdracht 7 Een gezonde levensstijl

Een gezonde levensstijl is niet alleen voor jou belangrijk, maar ook voor je werkgever. Als jij je gezond en vitaal voelt, werk je waarschijnlijk met meer energie en aandacht. En: gezonde medewerkers zijn minder vaak ziek.

- Wat vind jij: hoeveel invloed mag je werkgever hebben op jouw levensstijl? Mag je werkgever jou verplichten om te gaan sporten? Of mag hij drugs- of alcoholtesten doen tijdens het werk? Waarom wel of niet?
- Zoek vier nieuwsberichten die gaan over levensstijl en werk. Wat valt je op?



Lees het artikel.



- Wat vind jij: moet een snackbar meegaan met de trend van gezonde voeding? Waarom denk je er zo over?
- Het bedrijf waar jij werkt besluit een uitgebreide saladebar toe te voegen aan de kantine. Hier mag iedere medewerker iedere dag gratis een salade kiezen tijdens de lunch. De frituur wordt uit de kantine gehaald. Geen kroketten en frikandellen meer. Vind jij dit een goede ontwikkeling, of juist niet? Leg je antwoord uit.
- In sommige landen, zoals Denemarken, is een vettaks ingevoerd. Zoek uit wat hiermee wordt bedoeld. Vind je dat in Nederland ook een vettaks moet worden ingevoerd?



Lees het artikel.

- Wat denk jij: heeft het zin om strengere regels te maken wanneer je wel en niet mag drinken?
- Denk nog eens na over de vraag: hoeveel invloed mag je werkgever hebben op jouw levensstijl? Is je mening nu anders? Motiveer je antwoord met argumenten.

Opdracht 8 Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid

In Nederland hebben bijna een miljoen mensen jaarlijks last van burn-outklachten. Misschien denk je nu: ik ben jong, dat gebeurt mij niet! Maar ook jongere mensen krijgen ermee te maken. Soms door het werk, soms ook door hun opleiding. Door aan jezelf te werken, kun je een burn-out vaak voorkomen. Een belangrijk begrip hierbij is vitaliteit.



Bekijk de filmpjes.

- a. Vitaliteit is belangrijk voor jezelf, maar ook voor je werkgever. Leg in je eigen woorden uit waarom vitaliteit belangrijk is voor jouzelf en voor je werkgever.
- b. Je hebt nu een beetje een beeld van wat vitaliteit is.
 - Vind je jezelf vitaal? Zo ja, waarom? Zo niet, waarom niet?
 - Van de mensen die je kent, wie is volgens jou het vitaalst? En waarom?
 - Wie van de mensen die je kent is het minst vitaal?
 - Denk jij dat het belangrijk is voor een werkgever om ervoor te zorgen dat medewerkers zich vitaal voelen? Waarom wel of niet?



Opdracht 9 JOHAN [BP]

Er zijn verschillende vitaliteitsprogramma's waar werkgevers en werknemers mee aan de slag kunnen. Een voorbeeld is JOHAN.

JOHAN is een portaal waar je verschillende tests kunt doen om na te gaan hoe het met jouw gezondheid en functioneren gaat. Nadat je een test hebt gedaan ontvang je tips om je gezondheid en functioneren te verbeteren. Zo zorg je ervoor dat je duurzaam inzetbaar bent.

Let op!

Om met JOHAN aan de slag te kunnen moet je je telefoon bij de hand houden.



- a. Ga aan de slag. Ga naar de website.

Heb je nog geen account dan moet je je eerst registreren:

1. Klik op: Registreer via e-mail.
2. Vul je gegevens en ga akkoord met de privacyverklaring.
3. Klik op: Account aanmaken.
4. Vul je telefoonnummer in en klik op: Stuur code.
5. Vul de code in die je op je telefoon hebt ontvangen. Klik op: Volgende stap.
6. Controleer of je e-mailadres goed staat en klik op: Stuur code.

7. Vul de code in die je in je e-mail hebt ontvangen. Klik op: Volgende stap.
8. Klik op: Ja, Demo studenten HRM mag mij toevoegen.
9. Accepteer de privacyverklaring van Johan DEMO. En klik op: Ja, geef mij toegang tot HRM. Nu ben je geregistreerd.

Heb je eerder al een account aangemaakt?

Dan kun je inloggen:

1. Klik op: Ik heb al een JOHAN-account.
 2. Vul je e-mailadres en je wachtwoord in.
 3. Klik op: Inloggen.
 4. Vul de code in die je op je telefoon hebt ontvangen. Klik op: Doorgaan. Nu ben je ingelogd.
- b. Om echt aan de slag te gaan klik je op het project: HRM - Johan DEMO. Aan de linkerkant staan vier verschillende vragenlijsten. Overleg met je docent welke vragenlijst of vragenlijsten je gaat maken.
- c. Na het invullen van een van de vragenlijsten kun je de uitslag zien in het portaal. Onderdelen met een rood of oranje bolletje verdienen extra aandacht. Kies twee onderdelen die extra aandacht nodig hebben. Lees de informatie en tips die gegeven worden.
- d. Kies een of meer tips uit om ook daadwerkelijk mee aan de slag te gaan.
- e. Schrijf een verslag van maximaal 300 woorden over wat je geleerd hebt over jezelf en waar je mee aan de slag bent gegaan.
- f. Beoordeel jezelf. Zet een kruisje in de kolom die voor jou klopt.

Beoordeling		
Ik heb een of meer vragenlijsten ingevuld.		
Ik heb de uitslag(en) van de vragenlijst(en) bestudeerd.		
Ik heb twee onderdelen uitgekozen die extra aandacht nodig hebben.		
Ik heb alle informatie en tips goed bestudeerd.		
Ik ben aan de slag gegaan met twee aandachtspunten.		
Ik heb een verslag geschreven over wat ik heb geleerd over mezelf en waar ik mee aan de slag ben gegaan.		
Ik heb het verslag in goed Nederlands geschreven.		
Ik heb het verslag een aantrekkelijke lay-out gegeven.		

Opdracht 10 Werktijden

In de Arbowet staan ook regels over werktijden. Maak hiervan een overzicht voor jouw branche.

Gebruik de website. Maak twee overzichten met daarop alle informatie over arbeidstijden die geldt voor jouw branche. Eén overzicht is voor een medewerker van 17 jaar en het andere overzicht voor een medewerker van 28 jaar. Denk in ieder geval aan deze informatie:

- Hoeveel uur mag iemand op een dag werken?
- Hoeveel uur mag iemand in een week werken?
- Hoeveel rustdagen moet iemand krijgen per week?
- Hoeveel rustdagen moet iemand krijgen per maand?
- Zijn er speciale regels voor onregelmatigheidsdiensten? Denk bijvoorbeeld aan nachtdiensten.

Als je andere informatie over werktijden belangrijk vindt, zet je die ook in het overzicht. Je mag dit maken in Excel of Word, of je mag een PowerPoint of Prezi maken. Zorg ervoor dat de informatie overzichtelijk is.

Onveilige situaties

In je werk zijn er altijd risico's. Door te werken volgens de Arbowet voorkom je onveilige situaties en ongelukken. Kom je toch in een onveilige situatie, dan moet je handelen. Kun je het makkelijk en veilig zelf oplossen? Dan moet je dat doen. In andere gevallen schakel je hulp in. Dit doe je bijvoorbeeld als een collega niet meer reageert na een val. In dat geval moet een EHBO'er je collega verder helpen. Krijg je een vastgelopen machine niet meer aan de praat? Ga er niet zelf aan sleutelen, maar laat dit doen door iemand die er kennis van heeft. Weet je in een situatie niet wat je moet doen? Vraag dan hulp van een collega of leidinggevende.

Iemand aanspreken op onveilig gedrag

Niet iedereen houdt zich altijd aan de arbo- en veiligheidsregels. Spreek diegene daar dan op aan. Dat is niet altijd makkelijk, maar wel nodig. Het kan gevaarlijk zijn voor de persoon zelf, maar ook voor anderen en dus ook voor jou. Probeer op een prettige manier iemand aan te spreken. Zeg niet: 'Wat doe jij nou?' Beter is: 'Waarom doe je dit zo?' Probeer iemand zelf te laten bedenken waarom het anders moet. Leg uit wat er fout kan gaan. Probeer er altijd eerst samen uit te komen. Kom je er samen niet uit, overleg dan met je leidinggevende.

Persoonlijke beschermingsmiddelen

Om veilig te werken heb je soms **persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's)** nodig. Deze middelen verminderen de kans op letsel. Voorbeelden hiervan zijn werkschoenen, een helm, handschoenen, beschermende kleding, mondkapjes en gehoorbescherming. Je leidinggevende geeft aan wanneer en hoe je deze middelen moet gebruiken. Soms is het alleen een advies, maar vaker is het verplicht om de PBM's te gebruiken. Bij geluid boven 85 dB(A) moet je bijvoorbeeld gehoorbescherming gebruiken. Werk je met giftige stoffen, dan is beschermende kleding verplicht.



Beschermende kleding is soms verplicht.

Gevaarlijke stoffen

Gevaarlijke stoffen zijn stoffen die mogelijk gevaar opleveren voor de veiligheid en gezondheid van werknemers. Het zijn bijvoorbeeld stoffen die explosief zijn, giftig zijn of die snel kunnen ontvlammen. Voor het werken met gevaarlijke stoffen gelden speciale regels. Producten met gevaarlijke stoffen zijn te herkennen aan de gevaarsymbolen op de verpakking. Zo weet iemand die met het product werkt, welke risico's er zijn.



Opdracht 11 Arbo in het nieuws

Arbozaken halen vaker het nieuws dan je misschien zou denken. Hier ga je zelf een onderzoek naar doen. Lees eerst het artikel en bekijk het filmpje.

Ga nu zelf op zoek naar drie nieuwsberichten die te maken hebben met arbozaken. Maak van ieder bericht een korte samenvatting van maximaal 50 woorden. Leg ook uit wat het bericht volgens jou te maken heeft met arbo.

Opdracht 12 Een veilige werkplek

Iedereen moet zijn werk veilig kunnen doen. Bedrijven moeten voorkomen dat er gevaarlijke situaties ontstaan. In Nederland is dit meestal goed geregeld. Het aantal bedrijfsongevallen is nu veel minder dan vroeger. Maar dit is niet vanzelfsprekend.



Bekijk het filmpje en beantwoord de vragen.

- a. Leg in je eigen woorden uit wat je in het filmpje hebt gezien en wat dit te maken heeft met de Arbowet.
- b. Denk je dat er in Nederland ook mensen onder slechte omstandigheden werken? Leg je antwoord uit.
- c. Ga op zoek naar drie filmpjes die gaan over de Arbowet en arbeidsomstandigheden. Zorg ervoor dat in ieder geval twee van de filmpjes te maken hebben met jouw (toekomstige) beroep. Maak van ieder filmpje een korte samenvatting van maximaal 150 woorden. Leg in de samenvatting uit wat het filmpje met de Arbowet en arbeidsomstandigheden te maken heeft.

Opdracht 13 Omgaan met gevaarlijke stoffen

Tijdens het werk kun je gevaarlijke stoffen tegenkomen.



Bekijk ter inspiratie eerst de twee filmpjes.

Maak een poster over gevaarlijke stoffen. Op de poster moet je in ieder geval laten zien:

- wat gevaarlijke stoffen zijn
- welke klassen gevaarlijke stoffen er zijn
- welke regels er gelden voor het omgaan met gevaarlijke stoffen
- hoe je gevaarlijke stoffen kunt herkennen.

Maak een werkplan voor de poster: hoe ga je deze opdracht aanpakken?

Zoek alle informatie zelf op. Zorg ervoor dat je ook genoeg afbeeldingen hebt. Je kunt natuurlijk ook zelf illustraties maken.

Opdracht 14 Veilig werken in beeld

Soms is een filmpje handiger dan een poster of handleiding. In een filmpje kun je belangrijke handelingen makkelijk voordoen.



Bekijk de twee filmpjes.

- a. Welk filmpje spreekt jou het meest aan? Leg ook uit waarom.
- b. Maak een instructiefilmpje over veilig werken in jouw branche. Het filmpje is voor het inwerken van een nieuwe medewerker in een bedrijf in jouw branche. Het filmpje moet minstens 1 minuut en maximaal 2 minuten duren.

Werk samen met iemand anders: je kunt immers niet filmen en iets demonstreren tegelijk. Het filmpje moet een voice-over hebben. Iemand die vertelt wat er gebeurt. Je mag kiezen hoe je dit aanpakt:

Jij filmt en iemand anders demonstreert de handeling(en).

Jij demonstreert de handeling(en) en iemand anders filmt.

Welk van de twee rollen jij ook kiest: je moet wel zelf uitleggen wat er te zien is en wat er gebeurt. Jij bent dus de voice-over.

Maak een script:

- Wat ga je precies laten zien: welke handelingen en welke instructie?
- Hoe ga je dit vertellen: op een grappige manier, of juist serieus?
- Hoeveel tijd is er voor verschillende handelingen?
- Laat je alleen zien hoe het wel moet, of juist ook hoe het niet moet?
- Welke materialen en/of machines heb je nodig?

Zet alles klaar wat je nodig hebt en maak het filmpje.

Een gezonde en veilige werkplek

Risico-inventarisatie en -evaluatie

De Arbowet geldt overal waar arbeid wordt verricht. Het doel van de Arbowet is het voorkomen van ongevallen en ziektes door werk. Een gezonde werkplek is daarbij belangrijk. Elk bedrijf moet daarom een **risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E)** uitvoeren. Daarmee wordt duidelijk welke risico's er binnen een bedrijf zijn voor het milieu en voor de gezondheid en veiligheid van het personeel.

Preventiemedewerker

Meestal wordt de RI&E gedaan door de **preventiemedewerker**. Een preventiemedewerker is een werknemer die zich bezighoudt met de veiligheid en gezondheid op de werkvloer. Dit doet hij fulltime of naast zijn andere werkzaamheden.



Een preventiemedewerker checkt het hele bedrijf.

Voor het uitvoeren van de RI&E loopt de preventiemedewerker met een checklist door het hele bedrijf. Hij kijkt hoe de arbeidsomstandigheden zijn. De preventiemedewerker maakt daarna een plan van aanpak. Hierin staat welke maatregelen worden genomen om de gevonden risico's te beperken.

Arbodeskundige

Een preventiemedewerker werkt vaak samen met een arbodeskundige. Dit is een arbodienst of bedrijfsarts. Een arbodeskundige is expert op het gebied van arbo. Hij kan helpen bij problemen die de preventiemedewerker niet zelf kan oplossen.

Ziekte

Een arbodeskundige wordt bijvoorbeeld ingeschakeld wanneer iemand langere tijd ziek is. De arbodeskundige bekijkt de situatie. Samen met de werknemer wordt een plan van aanpak gemaakt om zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan.

In de **Wet verbetering poortwachter** staat dat een werkgever en werknemer verplicht zijn om samen met een arbodeskundige te werken aan een snelle terugkeer van de werknemer. In deze wet staan ook de stappen die dit helpen bereiken.

Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA)

Als een werknemer langer dan twee jaar ziek is en niet of minder kan werken dan heeft hij recht op een uitkering. Dit is geregeld in de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA). De WIA gaat er wel vanuit dat iemand zo veel werkt als hij kan.



Opdracht 15 De preventiemedewerker

Beantwoord de vragen met behulp van de informatie op de website.

- Wat doet een preventiemedewerker precies?
- Moet ieder bedrijf een preventiemedewerker hebben?
- Wat houdt de Wet verbetering poortwachter in?
- Waar staat de afkorting WIA voor?
- Wanneer komt iemand in de WIA?



Opdracht 16 Interview met een preventiemedewerker [BP]

Houd een interview met een preventiemedewerker binnen jouw branche. Achterhaal met welke problemen hij vaak te maken heeft. Met welke gezondheidsklachten heeft de preventiemedewerker te maken in jouw branche? Welke arboregels zijn belangrijk en welke veiligheidsregels moet je zeker kennen? Bereid het interview goed voor.

- Houdt het interview bij je werkplek, of een ander bedrijf in jouw branche.

Stel in ieder geval deze vragen:



- Bent u alleen preventiemedewerker, of heeft u nog een andere functie? En zo ja, welke functie?
- Heeft u een opleiding gevolgd voor het werken als preventiemedewerker?
- Wat zijn de belangrijkste taken die u als preventiemedewerker uitvoert?
- Komen medewerkers zelf met arbozaken bij u?
- Welke arboregels zijn het belangrijkste in het bedrijf?
- Hoe gaat uw bedrijf om met verzuim?
- Heeft uw bedrijf een RI&E?
- Heeft uw bedrijf mogelijkheden om medewerkers ook privé te helpen met gezond en vitaal leven?

Bedenk van tevoren nog twee vragen die je ook kunt stellen. Bedenk je tijdens het gesprek nog meer vragen, stel deze dan vooral.

Werk het interview netjes uit. Laat je uitwerking lezen aan de persoon die je hebt geïnterviewd. Vindt hij jouw uitwerking goed? Vraag een reactie op papier of digitaal.

Is het uitgewerkte interview goedgekeurd? Lever het dan in bij je docent. Vergeet niet om ook de reactie van de geïnterviewde in te leveren.

- Beoordeel jezelf. Zet een kruisje in de kolom die voor jou klopt.

Beoordeling		
Ik heb goede vragen bedacht voor het interview.		
Ik heb op een goede manier een verslag gemaakt van het interview.		
Ik heb het verslag in goed Nederlands geschreven.		
Ik heb het verslag een aantrekkelijke en verzorgde lay-out gegeven.		
Ik heb goedkeuring gevraagd aan de geïnterviewde.		



Opdracht 17 Veiligheidsrondes [BP]

Het is belangrijk dat je een gevaarlijke situatie kunt herkennen. En: dat je kunt bedenken hoe je die situatie kunt verbeteren. Daar ga je in deze opdracht mee aan de slag. Eerst kijk je mee met Izaak en dan ga je zelf aan de slag.

- a. Izaak loopt een rondje door het bedrijf waar hij werkt. Hij onderzoekt of er situaties zijn die gevaarlijk kunnen zijn. Hij heeft zes dingen gevonden die een gevaar opleveren. Je vindt zijn onderwerpen in de tabel. Bedenk voor elk gevaar een maatregel die Izaak zou kunnen nemen om het op te lossen. Geef voor elk onderwerp ook aan welke factor het is: gezondheid, veiligheid of welzijn.

Onderwerp	Gevaar	Maatregel	Factor
EHBO	DE EHBO-middelen zijn altijd lastig te vinden.		
Balie	De stoel is niet juist afgesteld.		
Nooduitgang	Nooduitgangen zijn niet vrij. Er staan prullenbakken voor.		
Werktempo	Medewerkers geven aan te weinig tijd te hebben voor de taken.		
Organisatie	Medewerkers weten niet altijd wie verantwoordelijk is voor een taak.		
Geluid	Machines produceren meer geluid dan mag.		

- b. Maak een zelfde tabel voor een controleronde door de school. Gebruik de onderwerpen die Izaak heeft opgeschreven als voorbeeld of bepaal je eigen onderwerp(en).
- c. Klaar met de ronde door de school? Loop deze ronde dan ook in een bedrijf. Heb je geen werkplek, maak dan een afspraak met een bedrijf om deze opdracht uit te voeren. Het is het leukste als je deze opdracht uitvoert in de branche waar je wilt gaan werken. Werk de tabel netjes uit.

Schrijf een kort verslag van je veiligheidsronde door het bedrijf. Voeg daar de tabel aan toe. Laat dit goedkeuren door iemand van het bedrijf. Bijvoorbeeld door de preventiemedewerker. Of, als je stage loopt in dit bedrijf, door je begeleider. Lever het verslag in bij je docent als deze is goedgekeurd.

- d. Beoordeel jezelf. Zet een kruisje in de kolom die voor jou klopt.

Beoordeling		
Ik heb de tabel met veiligheidsrisico's ingevuld.		
Ik heb duidelijk aangegeven welke veiligheidsrisico's er in het bedrijf zijn.		
Ik heb het verslag in goed Nederlands geschreven.		
Ik heb het verslag een aantrekkelijke en verzorgde lay-out gegeven.		
Ik heb goedkeuring gevraagd aan de vertegenwoordiger van het bedrijf.		

Opdracht 18 RI&E

Bedrijven maken een RI&E om alle risico's die er zijn binnen een bedrijf in kaart te brengen.



Bekijk het filmpje.

- a. Leg in je eigen woorden uit wat een RI&E is.